



Gemüsesuppe mit Tofuknödel

Zutaten für die Knödel für ca. 4 Personen:

Zutaten für die Tofuknödel:

150 g Räuchertofu
150 g Semmelwürfel
50 g Weizenmehl
175 ml lauwarme Milch
1 Ei
Schnittlauch
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe

Zutaten für die Suppe:

1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Hand voll Gemüse (z.B. Champignons, Karotten, Brokkoli, Spargel)

Zubereitung Knödel:

Das Ei wird mit der lauwarmen Milch verquirlt und über die Semmelwürfel gegossen. Der Räuchertofu wird ganz klein gewürfelt und der Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten. Nun kommen das Mehl, der Tofu und der Schnittlauch zu den Semmelwürfeln.

Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und mit den Händen ordentlich durchkneten, sodass eine schöne sämige Masse entsteht.

Die Mischung lässt man zum Durchziehen für 20 Minuten stehen. Danach formt man kleine handballengroße Knödel und lässt sie für 15 Minuten in siedenden Salzwasser garziehen.

Zubereitung Suppe:

Man schneidet die Zwiebel klein und lässt sie in etwas Öl goldbraun anrösten. Die Champignons und Karotten werden gesäubert und in mundgerechte Stücke geschnitten, kurz mit den Zwiebeln mitrösten lassen. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln.

TIPP: Die Knödel serviert man als Einlage in klare Gemüsesuppe oder kann sie auch kalt mit Zwiebel, Essig und Öl als Essignödel genießen.

