

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Bohnen mit Räuchertofu

Zutaten

1 Stk
grosse Zwiebel
2 Stk
Knoblauchzehen

etwas pflanzliche Margarine oder Fett
750 g
frische Bohnen

etwas Bohnenkraut

Gemüsebrühe
400 g
Räuchertofu

Zubereitung

Zwiebel klein schneiden und mit Knoblauchzehen in Margarine oder Fett andünsten. Bohnen und Bohnenkraut dazugeben und kurz mitdämpfen. Dann mit etwas Gemüsebouillon ablöschen und zugedeckt weichdämpfen. Wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Dann Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, sorgfältig unter die fertigen Bohnen mischen und ca. 5 Min. mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Ofen**.

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Lunch,Vorspeise.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: Peter Beck / 2003-04-04 06:07:46

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=15

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=15&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>