

# Rezepte zur strengen Umstellungsphase

## Tofu-Gemüse Spieß

---

...g Räuchertofu  
...g buntes Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kohlrabi)  
einige Blätter Salat  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Balsamico  
Oregano

1. Gemüse putzen und in passende Stücke schneiden
2. Tofu in ähnlich große Stücke schneiden
3. Alles aufspießen
4. Die Spieße in Balsamico- Wassergemisch 1:1 braten
5. Auf Salatblätter anrichten und mit Oregano bestreuen

## Avocadocremesuppe mit Schafkäse

---

1 Portion reife Avocado  
Salz  
Pfeffer  
200ml Gemüsebrühe  
1 Portion Schafkäse

1. Fruchtfleisch der Avocado zuquetschen
2. Brühe, Salz und Pfeffer erhitzen.
3. 1/3 vom Schafkäse zur Avocado geben und pürieren
4. übergießen mit der Brühe und nochmals pürieren
5. mit dem restlichen Käse die Mahlzeit beginnen.

## Gemüsespaghetti mit Sojasauce

---

1 Portion Sojabohnen  
1 Portion Gemüse  
Pfeffer, Salz  
300ml Gemüsebrühe  
Knoblauchzehe  
Paprikapulver  
1 EL gehackte Petersilie

1. Sojabohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag Wasser wegschütten und die Bohnen mit frischem Wasser etwa 45 min. (je nach Anleitung) kochen.
2. Gemüse waschen, putzen und mit Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.
3. Eine Hälfte kurz dünsten andere Hälfte roh untermischen
4. Salz und Pfeffer würzen und Brühe erhitzen.
5. Knoblauch abziehen und pressen, mit Zwiebel unter abgetropfte Sojabohnen mischen
6. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken

# Rezepte zur strengen Umstellungsphase

## Tofu- Gemüsesuppe

---

...g Tofu geräuchert  
...g Wintergemüse (Möhren, Lauch, Sellerie, Wirsing)  
Meersalz  
Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. In den Schnellkochtopf geben und würzen
3. Tofu klein würfeln, zu dem Gemüse geben
4. Mit Wasser aufgießen und unter Druck ca. 15 Minuten kochen lassen
5. Vor dem Servieren mit grünen Gartenkräutern garnieren

## Räuchertofu auf Sauerkraut

---

...g Tofu geräuchert  
...g Sauerkraut

1. Das Sauerkraut in eine flache Auflaufform geben
2. Tofu in Streifen schneiden und auf das Sauerkraut legen
3. Das Ganze ca. 20 Minuten bei 180°C im Backofen erhitzen

## Gemüsestangen mit Meerrettichdip

---

...g Tofu geräuchert  
...g buntes Gemüse  
frischen Meerrettich

1. Gemüse waschen und in lange Stifte schneiden
2. Gerieben Meerrettich mit dem Tofu zusammen pürieren und ggf. Wasser für die Geschmeidigkeit dazu geben
3. Beides so servieren, dass mit den Gemüsestiften in die Tofu-Meerrettichcreme gedippt werden kann.

## Tofu- Meerrettichaufstrich

---

1 Paket Tofu geräuchert  
2 TL Meerrettich  
Kurkuma  
Wasser

1. Tofu grob würfeln und mit dem Meerrettich und etwas Wasser pürieren
2. Wasser und Kurkuma je nach Farb- und Konsistenzbedarf hinzugeben.

## Sprossen auf Tofubett

---

...g Tofu geräuchert  
...g Sprossen  
2 Scheiben Roggenvollkornbrot

1. Tofu in Scheiben schneiden und auf das Roggenbrot legen
2. Die Sprossen darüber geben