



## Veggie-Nudeln mit Soja-Hack-Soße

Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Soja-Hack zugeben und goldbraun anbraten. Tomaten waschen, würfeln und dazugeben. Knoblauch schälen, feinhacken und ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Basilikum würzen.

Etwa 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben und Veggie-Nudeln darin garkochen. Anschließend mit der Soja-Hack-Soße auf Tellern anrichten und je nach Geschmack mit Veggie-Parmesan bestreuen.

Gourmet-Tipp: geben Sie in die Soße schwarze Olivenstücke und etwa 100 g zerdrückte Walnusskerne.

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
etwas Olivenöl  
1 Knoblauchzehen  
4-6 frische Tomaten (alternativ  
3 Dosen geschälte Tomaten)  
500 g Soja-Hack von LORD OF TOFU  
Salz, Pfeffer, Chili, etwas Basilikum  
500 g Veggie-Nudeln  
Etwas Veggie-Parmesan

Je nach Belieben

50 g schwarze Oliven  
100 g Walnusskerne

## Veganes Gulasch mit Veggie-Spätzle

Zwiebeln schälen und würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das bereits gewürzte Soja-Gulasch hinzugeben und goldbraun anbraten.

Paprikas waschen, entkernen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Knoblauch schälen, hacken und zufügen. Tomatenstücke hinzufügen. Mit Salz und etwas Paprikapulver (edlesüß) würzen. Gut kochen lassen bis das Gemüse gar ist und mit etwas Weißwein ablöschen. Bei Bedarf etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzugeben, damit es eine schöne Sauce gibt. Je nach Belieben pfeffern und mit Chili abschmecken.

Etwa zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und Salz zugeben. Darin die veganen Spätzle garkochen. Abschließend die Spätzle mit dem veganen Gulasch auf Tellern anrichten und, je nach Geschmack, veganen Parmesan darüber streuen.

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
etwas Olivenöl  
gewürztes Soja-Gulasch von  
LORD OF TOFU  
2-3 Paprikas  
(gemischt, z.B. rot, gelb, grün)  
1 Knoblauchzehen  
4 Tomaten (alternativ: 2 Dosen  
geschälte Tomaten)  
etwas Weißwein oder Gemüsebrühe  
etwas Paprikapulver edlesüß  
Salz, Pfeffer, Chili  
500 g vegane Spätzle  
Veganer Parmesan

Ein Rezept von





Lord of Tofu  
Dörte & Freddy Ulrich  
Schopfheimer Str. 25  
D-79541 Lörrach

Tel.: +49(0)7621 / 16 33 414  
Mobile: +49-176- 61 81 64 71  
Fax: +49(0)7621 / 16 33 415

E-Mail: [info@lord-of-tofu.de](mailto:info@lord-of-tofu.de)  
Homepage: [www.lord-of-tofu.de](http://www.lord-of-tofu.de)

Bestellen im Online-Shop:

[www.tofukind.de](http://www.tofukind.de)



also wirklich keinem Tier ein Haar gekrümmt werden.

Die Sojabohne liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß für die Tofuherstellung und hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Für die menschliche Ernährung ist Tofu ein pflanzlicher, dem tierischen Eiweiß ebenbürtiger Ersatz für Fleisch, Wurst und Käse.

„Uns ist es wichtig, den Kunden, egal ob sie sich vegan, vegetarisch oder flexitarisch ernähren, eine gesunde und schmackhafte Eiweißquelle zu bieten. Soja eignet sich da hervorragend, weil die Sojabohne als einzige Pflanze alle essentiellen Aminosäuren enthält („Fleisch des Feldes“).“

**Neu** bei Lord of Tofu, und gerade mit dem Vegan Innovation Award ausgezeichnet, ist die faserige, fleischähnliche Konsistenz, die dem Tofustück den beliebten Biss gibt.

Wir von Lord of Tofu bieten Ihnen geschmackvolle, vegane Tofu-Spezialitäten in bester Bioland-Qualität!

Lord of Tofu ist die einzige von Bioland zertifizierte Tofurei, da wir ausschließlich Bioland-Sojabohnen (bevorzugt aus Süddeutschland) verarbeiten.

Alle Lord & Lady of Tofu - Produkte sind **glutenfrei und vegan**, also für viele Allergiker geeignet, aber auch beliebt bei den sogenannten Flexitariern und allen anderen Feinschmeckern.

Lord of Tofu stellt ausschließlich rein pflanzliche Lebensmittel her, hier muss



Strom



Gas



Energielösungen



► [www.naturenergie.de](http://www.naturenergie.de)



**NaturEnergie**  
von Energiedienst