

Rezept

Vegane Soljanka mit Würstchen

Ein Rezept von Vegane Soljanka mit Würstchen, am 03.07.2026

Zutaten

250 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln	1 Zwiebel
4 Tofu-Kochwürstchen	2 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	4 TL Sojasauce
1 l Gemüsebrühe	2 rote, grüne oder gelbe Paprikaschoten
3 Gewürzgurken	1 Knoblauchzehe
1 EL Agavendicksaft	1/2 TL Cayennepfeffer
3 EL Gurkensud (von den Gewürzgurken)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tofuwürstchen in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Tofuwürstchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. kross anbraten. Kartoffeln, Zwiebel und Tomatenmark hinzugeben und 2 Min. mit anschwitzen. Mit Sojasauce und Brühe ablöschen und alles 25 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurken in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zur Suppe geben.
4. Paprikastücke und Gurkenscheiben mit Agavendicksaft, Cayennepfeffer und Gurkensud hinzufügen. Die Suppe weitere 10 Min. bei kleinster Hitze fertig ziehen lassen. Zum Schluss falls nötig mit Salz abschmecken.