Gurkenkaltschale mit Kräuterseidentofu

Kaltes, cremiges Sommergericht - ideal für sehr heisse Tage und sehr magenfreundlich. Eine gute Suppe oder ein Eintopf gewinnt durch eine kräftige Basis. Zwiebeln und Gemüse zuerst etwas Farbe nehmen lassen und erst danach mit Flüssigkeit auffüllen. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 30 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 30 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 grosse Gurken
- 400 g Seidentofu
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Gurken schälen, grob würfeln.

02 Mit Seidentofu, Dill, Apfelessig, Salz und Pfeffer fein pürieren.

03 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

04 Mit frischem Schnittlauch bestreut kalt servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.