

# Tofugeschnetzeltes

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Räuchertofu
1	Zwiebel
3 EL	Rapsöl
400 g	Möhren
50 g	Blattspinat
3	Gewürzgurken
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Preiselbeergelee
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian

## So wird's gemacht:

- Tofu würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Beides in Öl dünsten.
- Möhren schälen, in schmale Streifen schneiden und dazugeben. Gewürzgurken würfeln, Spinat putzen und beides ebenfalls hinzufügen.
- Nach 5 Minuten mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen.
- Senf, Tomatenmark und Preiselbeergelee unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

## Tipp:

- Dazu Naturreis servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen