

# Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



 Für 4 Personen

## Tofuwok mit Sprossen

1	Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
250 g	Räuchertofu
300 g	Tofu
300 g	Seidentofu
200 g	Sojasprossen
2	Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
	Salz & Pfeffer

- » Zwiebel fein hacken, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden
- » Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Seidentofu in Würfel schneiden und im Sieb abtropfen lassen
- » Sprossen und Tomaten waschen
- » Tomaten in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch klein schneiden
- » Zwiebel, Frühlingszwiebel und Räuchertofu bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anbraten. Tomaten, zerdrückten Tofu und Seidentofu kurz mit anbraten
- » Mit Salz & Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Sprossen zugeben
- » Vor dem Servieren den Schnittlauch darüber streuen