



ABENDESSEN (für 2 Personen)

VEGANE SESAM- SPINAT-SUPPE

mit geräuchertem Tofu

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Babyspinat, frisch	250 g
Zwiebel	1
Olivenöl	1 EL
Gemüsebrühe	125 ml
Kokosmilch	200 ml
Ingwersaft	1 EL
Zitronensaft	1 EL
Chilipulver	1 TL
Salz	
Pfeffer	
Räuchertofu	100 g
Olivenöl zum Braten	1 EL
Sesamsamen	2 EL

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	252 kcal
Eiweiß:	11,3 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	5 g
Kalzium:	364 mg



Guten
Appetit!

ZUBEREITUNG:

- Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 1 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebel hineingeben und kurz dünsten. Spinat dazugeben, unterrühren und kurz mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Das Ganze mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 5–10 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, anschließend Kokosmilch unterrühren und kurz erhitzen.
- Zum Schluss mit Ingwersaft, Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel kurz anbraten. Vor dem Servieren zusammen mit den Sesamsamen auf die Suppe geben.

TIPP: Kokosmilch lässt sich auch durch **Sahne** ersetzen.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose