



VEGETARISCHES FONDUE MIT BRÜHE

ZUTATEN

- ▶ 2 l Eiswasser
- ▶ 2 EL MAGGI Gemüse Brühe
- ▶ 4 Slightly heaped teaspoons Petersilie
- ▶ 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- ▶ 1 frische Lorbeerblätter
- ▶ 200 g Broccoli
- ▶ 1 Bund Frühlingszwiebel
- ▶ 200 g Zuckerschoten
- ▶ 150 g große Shiitakepilze
- ▶ 200 g Mais
- ▶ 150 g Tofu fest
- ▶ 1 Zucchini, gelb

ZUBEREITUNG

1. Wasser aufkochen. Gemüsebrühe, Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt zugeben. Brühe in einen Fonduepotf füllen und ziehen lassen.
2. Broccoli, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten putzen. Stiele von den Shiitake-Pilzen abschneiden. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Tofu in daumengroße Stücke schneiden. Mit dem Sparschäler dünne Streifen von der Zucchini schälen und die Tofustücke darin einwickeln.
4. Pilze und Gemüse in der Brühe garen und in die THOMY Fondue-Saucen tunken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	183 kcal
Fett	3 g
Protein	14 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen

