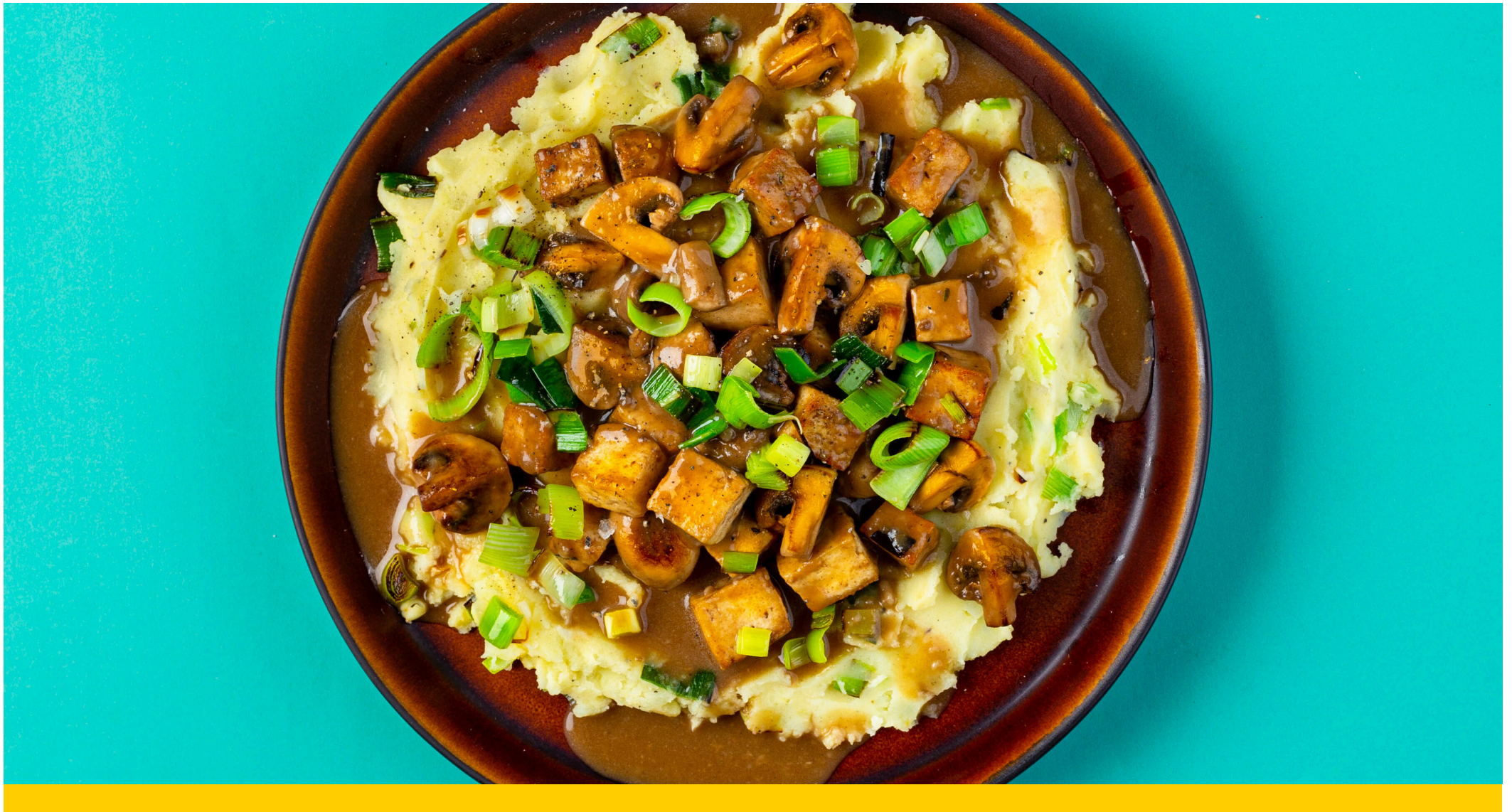




Tofu-Pilz-Pfanne auf cremigem Kartoffelpüree

mit gebratenem Lauch



ca. 35min



2 Personen

Darf's mal wieder was Deftiges sein? Dann ist dieses Gericht genau das Richtige: Auf einem Bett aus kräftigem Kartoffelpüree und Lauch tummeln sich frische Champignons und gebratene Tofuwürfel in einer glänzenden, dunklen Sauce mit Steinpilzaroma. Steinpilze haben von Natur aus besonders viel Umami, was auf Japanisch „Schmackhaftigkeit“ heißt – deswegen schmeckt dieses Gericht auch ohne Fleisch einfach hervorragend.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 250g Champignons
- 1 Pck. Steinpilzpulver
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Balsamicoessig ³
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 23.9g

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Streifen schneiden. Den **Tofu** mit Küchentuch trocken tupfen und in Würfel schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen, 1 davon fein würfeln.

4

4. Pilzpfanne köcheln

1EL Mehl unter die **Pilzpfanne** rühren und ca. 1Min. mitbraten. 150ml Wasser angießen und das **Steinpilzpulver**, 1TL Balsamicoessig, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 1TL Zucker zugeben und unterrühren. Die **Pilzpfanne** aufkochen und 3-6Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt; dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.

2

2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** und die 2 ganzen Knoblauchzehen in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** und den Knoblauch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** und den Knoblauch zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** mit dem Knoblauch zerstampfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 2EL Olivenöl unterschlagen, je nach gewünschter Konsistenz etwas **Kochwasser** zugeben. Die **½ des Lauchs** unter das **Kartoffelpüree** heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tofu-Pilz-Pfanne** und den **restlichen Lauch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse braten

Den **Lauch** mit 1 Prise Pfeffer und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittleren Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Pilze** mit dem **Tofu**, dem gewürfelten Knoblauch und 1 kräftigen Prise Salz in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. anbraten.

6

6. Butter bei die Fische

Kartoffelpüree mit Olivenöl ist mal eine tolle Alternative zum klassischen Brei mit Butter (obwohl der natürlich auch fantastisch schmeckt). Das Öl gibt den Kartoffeln einen feinen, herb-fruchtigen Geschmack, der super zum Rest des Gerichts passt. Wer partout nicht auf Milchprodukte verzichten möchte, der behilft sich einfach mit ein bisschen Milch statt Kochwasser. Oder eben doch die Butter ...