Rezept

Pfannentofu mit Roter Bete

Ein Rezept von Pfannentofu mit Roter Bete, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Zartweizen (z. B. Ebly)
500 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
	Salz
2 TL	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
400 g	gewürzter Tofu (z. B. italienische Art, oder Lupinenfilet)
½ Beet	Gartenkresse

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen in Salzwasser nach Packungsanweisung in 10 - 15 Min. weich garen. Inzwi schen die Roten Beten abtropfen lassen und achteln (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden). In einem kleinen Topf zugedeckt ca. 5 Min. erwärmen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

2. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne er hitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun an braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Den Zartweizen bei Bedarf in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden und mit dem Zartweizen mischen. Den Kresseweizen mit Roten Beten und Pfannentofu anrichten.