Rezept

Spargel mit Räuchertofu und veganer Sauce Hollandaise

Ein Rezept von Spargel mit Räuchertofu und veganer Sauce Hollandaise, am 29.04.2024

Zutaten

700 g	neue Kartoffeln (oder La-Ratte-Kartoffeln)
	Salz
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	vegane Margarine
4 EL	Hefeflocken (siehe Tipp)
1/2 TL	Kala Namak (siehe Tipp)
	Salz
1 Stängel	Dill zum Garnieren
1 kg	weißer Spargel
200 g	Räuchertofu
1/2	Zitrone
1 EL	weißes Mandelmus
1 TL	Guarkernmehl (oder 1 EL Kudzu; siehe Tipp)
1 TL	Agavendicksaft
	gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.

2. Die ungeschälten Kartoffeln in wenig Salzwasser in 20-25 Min. gar kochen (Garprobe mit einem spitzen Messer machen). Den Spargel in einem zweiten Topf in 5-10 Min. (je nach Dicke der Stangen) in Salzwasser nicht zu weich kochen. (Wer einen Dampfgarer besitzt, gart die Kartoffeln darin 15 Min. vor und gibt für die letzten 5-10 Min. den Spargel dazu.)

3. Inzwischen den Räuchertofu quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. pro Seite knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Für die Sauce hollandaise die Zitronenhälfte auspressen. Den Saft mit Margarine, Mandelmus, Hefeflocken, Guarkernmehl, Kala Namak, Agavendicksaft und 300 ml heißem Wasser in einen Mixer geben und ca. 2 Min. auf höchster Stufe mixen, bis die Sauce cremig ist. Alternativ können Sie die Zutaten auch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Dill waschen, trocken tupfen und vom Stängel zupfen. Kartoffeln und Spargel abgießen. Den Tofu zusammen mit Kartoffeln, Spargel und Sauce servieren und mit dem Dill garnieren.