

Rezept

# Chilikraut mit Räuchertofu und Mango

Ein Rezept von Chilikraut mit Räuchertofu und Mango, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>5</b> große Orangen (davon 1 Bio-Orange) | <b>2</b> rote Chilischoten |
| <b>1 TL</b> Fenchelsamen                    | 200g Räuchertofu           |
| <b>3</b> Schalotten                         | <b>2 EL</b> Olivenöl       |
| 600g Weinsauerkraut                         | <b>1 EL</b> Rosinen        |
| <b>1</b> kleine, vollreife Mango            | <b>1 EL</b> Honig          |
| Salz  |                            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 3 g F, 7 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, etwa 1 EL Schale fein abreiben. den Saft von allen Orangen auspressen und etwa 400 ml abmessen. Chilischoten waschen, entstielen, mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Sauerkraut dazugeben und 1-2 Min. mit andünsten. Dabei ab und zu umrühren und das Kraut mit zwei Gabeln zerrupfen.
3. Fenchelsamen, Chili und Orangenschale unter das Kraut mischen, etwa 300 ml Orangensaft dazugießen. Hitze auf geringe Stufe zurückschalten.
4. Den Tofu mit in den Topf geben und alles etwa 20 Min. im geschlossenen Topf sanft garen. Dabei nach Bedarf immer wieder etwas vom restlichen Orangensaft dazugießen. Nach rund der Hälfte der Garzeit auch die Rosinen dazugeben.
5. Kurz vor Garzeitende die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Fruchtfleisch etwa 1 cm groß würfeln, unter das Chilikraut mischen und heiß werden lassen. Alles mit Honig und Salz abschmecken.