

Rezept

Gemüsegerste mit Räuchertofu

Ein Rezept von Gemüsegerste mit Räuchertofu, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Petersilienwurzeln	150 g Pastinaken
2 EL Olivenöl	100 g Gerstengraupen
300 ml Gemüsesaft (z. B. mit Rote-Bete-Saft)	Salz
Pfeffer	200 g geräucherter Tofu
125 g TK-Erbesen	2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 21 g F, 29 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln und die Pastinaken putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem breiten Topf ca. 1 EL Öl erhitzen, die Gemüsewürfel und die Gerstengraupen darin leicht anbraten. Mit dem Gemüsesaft und 100 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen den Tofu in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen darin auf jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze noch ca. 5 Min. braten.
3. Die gefrorenen Erbsen zur Gerstenmischung geben und alles noch ca. 5 Min. garen, bis die Gerste bissfest und die Mischung cremig ist. Dabei noch etwas Wasser dazugießen, falls die Mischung zu trocken ist.
4. Zum Servieren die Gemüsegerste nochmals abschmecken und mit den Tofustreifen auf Tellern oder in Schalen anrichten, zuletzt mit der Petersilie bestreuen.