

## Rezept

# Gurkengemüse mit Räuchertofu

Ein Rezept von Gurkengemüse mit Räuchertofu, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> große Zwiebel	<b>800 g</b> Garten- oder Schmor Gurken
<b>3 EL</b> Öl	<b>1/4 l</b> Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> Tomatenmark	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>400 g</b> Räuchertofu
<b>1 Bund</b> Petersilie	edelsüßes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurken gründlich waschen (oder schälen) und putzen, dann längs halbieren und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gurkenscheiben dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Das Tomatenmark einrühren und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurken zugedeckt bei schwacher Hitze 5-10 Min. dünsten.
2. Inzwischen den Räuchertofu in mundgerechte Scheiben oder Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum anbraten.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Zum Tofu geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gurkengemüse abschmecken und mit dem Tofu anrichten.