Rezept

Knusperstangen mit Lauch und Räuchertofu

Ein Rezept von Knusperstangen mit Lauch und Räuchertofu, am 30.06.2025

Zutaten

Für die Knusperstangen:

- **80 g** vegane Margarine
- **200 g** vegane Kräuterfrischkäsealternative
- Salz
- **300 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **1 TL** getrockneter Oregano

Für die Füllung:

- **200 g** Räuchertofu
- **1 EL** Olivenöl
- **150 ml** passierte Tomaten
- **½ TL** rosenscharfes Paprikapulver
- **1/2 TL** getrockneter Thymian
- Salz
- **1 Stange** Lauch
- **2 EL** Sojasauce
- **1 EL** Sesam
- **1/2 TL** getrockneter Rosmarin
- **1/2 TL** getrockneter Majoran
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stangen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 6 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Margarine in kleine Würfel schneiden und mit 30 ml Wasser und den übrigen Zutaten zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Luftdicht verpackt mind. 30 Min. kalt stellen.

2. Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Den Lauch gründlich waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei großer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Den Lauch dazugeben und 4 Min. mitbraten. Alles mit passierten Tomaten ablöschen, Sesam unterrühren. Paprikapulver und Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 175° vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

4. Den Teig halbieren und auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Rechteck à ca. 24 × 25 cm ausrollen. Die Füllung auf einer Teigplatte gleichmäßig verstreichen. Die andere Teigplatte vorsichtig darauflegen und leicht andrücken. Die Teigplatten längs halbieren und quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Jede Stange nehmen, in sich verdrehen und auf die vorbereiteten Backbleche legen. Die Knusperstangen nacheinander im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen.