Rezept

Möhren mit Tofu-Bärlauch-Creme

Ein Rezept von Möhren mit Tofu-Bärlauch-Creme, am 07.06.2025

Zutaten

200 g	Reis
500 g	Möhren
150-175 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Bärlauch
2 EL	geröstete Erdnusskerne
	Salz
1 EL	Butter
1	kleine Bio-Zitrone
200 g	Natur-Tofu
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in Salzwasser in etwa 16 Min. garen. Die Möhren waschen und schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Möhren darin anschwitzen. 125 ml Gemüsebrühe angießen, die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. bissfest dünsten.

2. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen.

3. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln, sorgfältig verlesen und die groben Stiele abzwicken. Einige zarte Blätter beiseitelegen, den restlichen Bärlauch zusammen mit dem Tofu und dem Zitronensaft pürieren. Dabei nach und nach etwas Brühe untermixen, bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist.

4. Den beiseitegelegten Bärlauch und die Erdnusskerne hacken, mit der Zitronenschale mischen. Die Bärlauchcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren mit dem Sud auf tiefe Teller geben. Die Creme dazugeben, die gehackte Bärlauch-Erdnuss-Zitronen-Mischung darüberstreuen. Den Reis dazu genießen.