Rezept

Pilzpfanne mit Tofu

Ein Rezept von Pilzpfanne mit Tofu, am 28.05.2025

Zutaten

1	Bio-Zitrone
2 TL	Dijonsenf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Tofu (naturell)
1/2 Bund	½ Bund glatte Petersilie
100 ml	frisch gepresster Orangensaft
	Cayennepfeffer
	Salz
400 g	Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons, Kräuterseitlinge)
3 TL	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Orangensaft, Senf, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz verrühren. Tofu ca. 1 1/2 cm groß würfeln, unter die Marinade mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren, dabei ab und zu umrühren.

2. Pilze putzen, abreiben, von erdigen oder weichen Teilen befreien und klein schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Tofu abtropfen lassen, die Marinade auffangen.

3. Eine schwere Pfanne erhitzen, die Pilze darin ohne Fett braun anbraten. 2 TL Öl zugeben, die Pfanne hin und her schwenken. Die Pilze salzen, pfeffern und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

4. Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen und unter die Pilze mischen. Den Bratensatz mit der Tofumarinade ablöschen, etwas einkochen lassen und über die Pilze träufeln. Mit Petersilie bestreuen.