

Rezept

Spitzkohlpfanne mit Tofu und Kartoffel-Kokos-Püree

Ein Rezept von Spitzkohlpfanne mit Tofu und Kartoffel-Kokos-Püree, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Salz
Pfeffer	400 ml cremige Kokosmilch
200 g Tofu	5 EL Sojasauce
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
$\frac{1}{2}$ Spitzkohl (ca. 600 g)	3 Möhren
1 gelbe Paprikaschote	200 g Zuckerschoten
5 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	Salz
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 TL gem. Koriander	1 EL geröstetes Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Für das Püree Kartoffeln waschen, in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. weich kochen.
2. Inzwischen für die Pfanne Tofu würfeln und in 2 EL Sojasauce wenden. Zwiebel und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln. Spitzkohl putzen und achteln, Strunk entfernen und die Achtel in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, die Enden entfernen und die Schoten evtl. abfädeln.
3. In einer hohen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Ingwer hinzufügen. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Kohl und Möhren dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten. Paprika und Zuckerschoten hinzufügen und alles noch ca. 5 Min. dünsten. Mit übriger Sojasauce, Koriander, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen und mit Tofuwürfeln bestreuen.
4. Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen, durchpressen und mit 1 TL Salz, Pfeffer und Kokosmilch verrühren. Das Püree zur Spitzkohlpfanne servieren.