

Rezept

Tofuragout mit Champignons

Ein Rezept von Tofuragout mit Champignons, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Tofu (natur)	1 Bio-Zitrone
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
400 g braune Champignons	200 g Schalotten
2-3 Stiele glatte Petersilie	1 1/2 EL Olivenöl
je 100 ml trockener Weißwein, Gemüsebrühe, Sojasahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Tofu quer in Scheiben schneiden, zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, dann würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Tofu mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 2 Std. kalt stellen. Pilze putzen, abreiben, halbieren oder ganz lassen. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
2. Einen Wok erhitzen, ½ EL Öl darin heiß werden lassen. Tofu darin unter Rühren in 3-4 Min. goldgelb anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl erhitzen, Schalotten darin bei kleiner Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. glasig dünsten, dann an den Rand schieben.
3. Die Temperatur erhöhen, die Pilze dazugeben und ca. 4 Min. braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdunstet ist. Salzen und pfeffern, mit Wein und Brühe ablöschen. Alles aufkochen und offen etwas einkochen lassen. Sojasahne einrühren. Den Tofu in der Sauce erwärmen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis oder Baguette.