Rezept

# Tofuschnitzel mit Lauch-Pilz-Gemüse

Ein Rezept von Tofuschnitzel mit Lauch-Pilz-Gemüse, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **500 g** | Lauch |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1 EL** | Öl |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **50 g** | fettarmer Frischkäse (5 % Fett absolut) |
| **250 g** | kleine Champignons |
| **1** | große Zwiebel |
| | Salz |
| **300 g** | geräucherter Tofu |
| | glatte Petersilie zum Bestreuen |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 349 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, aufschlitzen und gründlich waschen, anschließend trocken schütteln und in Ringe schneiden. Die Champignons kurz abbrausen oder mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen und halbieren oder vierteln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. 1 TL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin leicht anbraten. Die Pilze anbraten, den Lauch dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich rühren.

3. Den Tofu in dicke Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin von beiden Seiten einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Frischkäse unter das Gemüse rühren, dieses kurz kochen lassen und herzhaft abschmecken. Zusammen mit den Tofuschnitzeln anrichten, Petersilie aufstreuen.