

Rezept

Veganer Rahmwirsing mit Räuchertofu

Ein Rezept von Veganer Rahmwirsing mit Räuchertofu, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Wirsing	1 kleine Zwiebel
150 g Räuchertofu	3 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein (oder Gemüsebrühe)	100 ml Pflanzensahne
1/2 TL Reismalz (siehe Tipp; oder 1 TL Agavendicksaft)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, waschen, putzen und vierteln. Den Strunk herausschneiden, die Viertel noch einmal längs halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin in ca. 3 Min. bei großer Hitze kross braten. Den Tofu herausnehmen und beiseitestellen.
3. Das übrige Öl in die Pfanne geben und den Wirsing darin ca. 4 Min. anbraten. Die Zwiebel zufügen und ca. 1 Min. glasig dünsten. Mit Weißwein oder Brühe und Pflanzensahne ablöschen, mit Reismalz, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das fertige Gemüse vom Herd nehmen und erst einmal die Hälfte von Zitronenschale und -saft unterrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und weiterer Zitrone abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Tofuwürfel unterheben.