

Rezept

Veganer gebackener Rettich mit Gurkenrahmgemüse

Ein Rezept von Veganer gebackener Rettich mit Gurkenrahmgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Rettich (ca. kg)	Salz
3 EL Olivenöl	4 Stängel Salbei
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	200 g Räuchertofu
4 EL Olivenöl	4 Salatgurken
1 große Zwiebel	1 Bund Dill
200 ml Pflanzensahne	Salz
2 EL Senf	2 EL Agavendicksaft
1-2 EL Weißweinessig	Backpapier für das Blech
2 TL rosa Pfefferbeeren (Schinus)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Rettich schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Salzwasser 10 Min. kochen. Das Wasser abgießen, die Rettichscheiben trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und mit dem Olivenöl beträufeln.
2. Den Ofen auf 200° vorheizen (Umluft 180° ohne Vorheizen). Den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Kichererbsen abgießen und mit 150 ml Wasser und dem Salbei zu einer homogenen Masse pürieren und mit Salz abschmecken. Die Masse auf den Rettichscheiben verteilen. Den Rettich im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen den Räuchertofu würfeln und in einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. sehr kross anbraten. Den Tofu auf Küchenpapier entfetten und beiseitestellen.
4. Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Dill waschen, gut trocken tupfen, abzupfen, ein paar Spitzen für die Garnitur zurückbehalten und den Rest fein hacken.
5. Das restliche Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und die Gurkenstücke darin 5-7 Min. anbraten, bis sie Farbe bekommen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und ca. 2 Min. mit anschwitzen. Mit 300 ml Wasser und der Pflanzensahne ablöschen, alles aufkochen, salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
6. Den Senf in das Gurkengemüse rühren und dieses mit Agavendicksaft und dem Weißweinessig abschmecken. Zum Schluss die Tofuwürfel zufügen, alles noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen.

7. Den Dill unter das Gurkengemüse heben. Das Gemüse auf tiefe Teller verteilen, den Rettich daraufsetzen und alles mit rosa Pfeffer und etwas Dill garnieren.