

Rezept

Veganes Tofuragout mit Champignons

Ein Rezept von Veganes Tofuragout mit Champignons, am 24.09.2023

Zutaten

400 g Tofu	1 Bio-Zitrone
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
800 g braune Champignons	400 g Schalotten
3 EL Olivenöl	200 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	200 g Sojasahne
4 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 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, 2 TL Schale abreiben und 4 TL Saft auspressen. Den Tofu mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Pilze putzen, abreiben, halbieren oder ganz lassen. Schalotten schälen und in Spalten schneiden.
2. In einer weiten Pfanne oder im Wok 1 EL Öl erhitzen. Den Tofu darin unter Rühren in 3-4 Min. goldgelb anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl erhitzen, die Schalotten darin bei schwacher 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, Wein und Brühe angießen. Alles aufkochen und offen etwas einkochen lassen. Die Sojasahne unterrühren und den Tofu in der Sauce erwärmen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken und über das Ragout streuen. Dazu passt Basmatireis oder Baguette.