Rezept

Vegetarisches Brühefondue

Ein Rezept von Vegetarisches Brühefondue, am 28.05.2025

Zutaten

400 g	fester Tofu
1,2 kg	geputztes Gemüse (z. B. Kohlröschen, breite grüne Bohnen, Paprikaschoten, Staudensellerie, Kohlrabi, braune Champignons, Zucchini)
200 g	Sahne
	einige Stängel frische Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano)
	Salz
4 EL	Öl zum Braten
	Salz
250 ml	¼ l Weißwein (ersatzweise Wasser)
750 ml	¾ l kräftige Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
2 - 3 EL	2-3 EL Speisestärke
1 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Tofu trockentupfen und ca. 1 ½ cm groß würfeln. Öl erhitzen, Tofu zugeben, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden rundum braten.

2. Gemüse bis auf Pilze und Zucchini in kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Für die Brühe 200 ml Wein, Gemüsebrühe und Sahne in den Fonduetopf gießen. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit den Kräuterstängeln zugeben. Alles aufkochen und 10 Min. kochen lassen. Kräuter entfernen. Die Stärke mit übrigem Wein anrühren, unter Rühren in die kochende Brühe gießen, diese einmal aufkochen und andicken lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Auf das Rechaud stellen.

4. Gemüse in mundgerechte Stücke teilen bzw. schneiden: Kohl in kleinere Röschen, Bohnen quer dritteln oder vierteln, Paprikaschoten in Streifen oder Rauten, Staudensellerie in Stücke, Pilze und Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben. Gemüse und Tofu in Serviergeschirr anrichten. Bei Tisch nicht zu viel Gemüse auf einmal aufspießen und in der kochenden Brühe garen.