

Rezept

Walnuss-Tofu-Bratling mit Kohlrabigemüse

Ein Rezept von Walnuss-Tofu-Bratling mit Kohlrabigemüse, am 08.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel (ca. 80 g)	1 Bund	Petersilie
35 g	Rapsöl (3 1/2 EL)	1	Möhre (ca. 80 g)
1	Petersilienwurzel (ca. 100 g)	40 g	Walnusskerne
200 g	Räuchertofu	2	Eier (M)
10 g	mittelscharfer Senf (2 TL)		Salz
	Pfeffer	700 g	Kohlrabi
5 g	Gemüsebrühe (Instant)	10 g	Zitronensaft (1 EL)
20 g	Butter	20 g	Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 27 g F, 16 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit der Zwiebel im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. 15 g Öl dazugeben und alles 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Die Hälfte der Zwiebelmischung in ein Schälchen umfüllen, den Rest im Mixtopf lassen.
2. Die Möhre und Petersilienwurzel schälen, beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden und mit den Walnüssen und dem Tofu im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 6 hacken. Eier, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 3 glatt vermischen. Die Tofu-Masse in eine Schüssel umfüllen. Den Mixtopf spülen.
3. Kohlrabi schälen, in mundgerechte Stifte schneiden und im Varoma-Behälter verteilen. Instant-Brühe und 400 g Wasser in den Mixtopf einwiegen, Mixtopf verschließen, den Varoma verschließen und aufsetzen. Kohlrabi 30 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.
4. Inzwischen das restliche Rapsöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Tofumasse ca. acht handtellergroße Taler formen. Die Tofu-Bratlinge im heißen Öl in jeweils ca. 4 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig und goldbraun braten.
5. Nach Ende der Kohlrabi-Garzeit den Varoma abnehmen und beiseitestellen. Die restliche Zwiebelmischung mit Zitronensaft, Butter, Mehl, Salz und Pfeffer zur Brühe in den Mixtopf geben. Alles 2 Sek. / Stufe 6 pürieren und 4 Min. / 100° / Stufe 2 rühren. Kohlrabistifte dazugeben und mit dem Spatel untermischen. Das Kohlrabigemüse mit den Bratlingen anrichten und sofort servieren.