

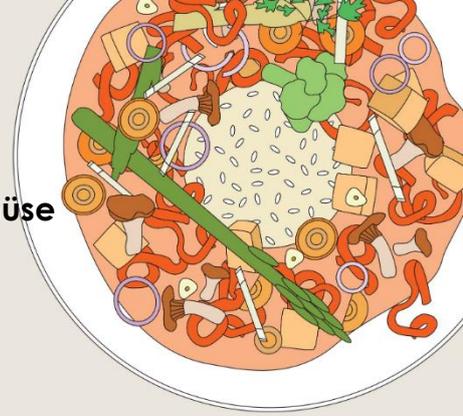
Tofugeschnetzeltes Stroganoff mit Trockenreis & Sommergemüse

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 30-35 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Tofu-Geschnetzeltes		
280 g	Tofu	Gemüsepaprika und Pfifferlinge rüsten und in Würfel schneiden. Tofu ebenfalls in Würfel schneiden und mit Gewürzen marinieren. Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Tofu und Pfifferlinge in heissem Olivenöl anbraten. Gemüsepaprika, Zwiebeln und Knoblauch begeben und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und dünsten, bis das Gemüse weich ist. Hitze abstellen, Creme fraîche begeben und alles rühren. Kräuter begeben und nach Belieben abschmecken (sparsamer Salzgebrauch). Die Eier verquirlen und leicht würzen. In erhitzter Butter pochieren. Die Omelette in Steifen schneiden und als Garnitur verwenden.
1 St	Zwiebel	
1 EL	Butter	
3 Zehen	Knoblauch	
1 EL	Olivenöl	
50 g	Schnittlauch	
10 g	Petersilienblatt	
4 EL	Weisswein	
1 St	Gemüsepaprika rot	
80 g	Creme fraîche	
330 g	Pfifferling roh	
1 TL	Salz	
3 kleine	Eier, roh	
Trockenreis		
2 Prisen	Salz	Reis im Salzwasser kochen. Butter zum Verfeinern begeben.
230 g	Reis roh	
Mischgemüse		
1 TL	Butter	Spargeln, Karotte, Broccoli, Kohlrabi rüsten und in gewünschter Form zuschneiden. Spargeln und Broccoli blanchieren, Gemüse Mischung Karotte und Kohlrabi in Butter andünsten. Rucola als Garnitur verwenden.
60 g	Spargel roh	
1 TL	Gemüsebrühe	
1 St	Karotte	
60 g	Broccoli	
60 g	Kohlrabi	
2 g	Salz	
2 EL	Trinkwasser	
150 g	Gemüsemischung	

Fun Fact:

Mit etwa 15 g Protein pro 100 g ist Tofu eine wahre Proteinbombe.