



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW49 | 2020

Geschmorter Weißkohl mit Tofu

4 Portionen

Zutaten

- 600g Weißkohl
- 200g Porree
- 4 Möhren
- 20g Ingwer
- 8 EL Sojasauce
- 500g Tofu Rosso
- 4 EL Cashewkerne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 EL Öl
- 4 TL Zitronensaft
- etwas Chili

Zubereitung

Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce mischen. Tofu trocken tupfen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Auflaufform mit der Sojasauce beträufeln. Marinade ca. 15 Minuten einziehen lassen (1x wenden).

Weißkohl putzen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Porree waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Weißkohl und Möhren rundum darin anbraten. Den Porree einige Minuten mitbraten. Dann mit Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 7 Minuten schmoren.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen. Tofu aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen. und mit etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten hellbraun braten.

Das Gemüse mit der Tofumarinade, etwas fein gehackter Chili und Zitronensaft würzen. Mit Tofu anrichten und mit den Cashewkernen bestreut servieren.