



GemüseLiebe
Vom Beet in die Kiste



Kohlrabistampf mit blanchiertem Spinat und Tofu Filet

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

- 3-5 Kohlrabi je nach gröÙe
- 200-300 g Spinat
- 1 Block Tofu halbiert und diagonal eingeritzt
- 200 mL Wasser + 200 mL veganes Kochsahne
- 60 g vegane Butter (Kohlrabi)/ 30 g vegane Butter (Spinat)
- Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 1 TL geräucherte Paprika
- 1/2 EL Ganze geröstete Kümmel
- 4 EL SojasoÙe
- Schuss Zitronensaft
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Flüssigrauch (optional)*

Zubereitung

Kohlrabi klein schneiden und dann mit 200 mL Wasser und Salz weich kochen

den zubereiteten Tofu mit SojasoÙe, Salz, Pfeffer, geröstete Kümmel, Zitronensaft, Agavendicksaft, geräucherte Paprika und Flüssigrauch* marinieren. Zur Seite stellen, damit der Tofu die marinade besser aufnimmt.

Kurz bevor der Kohlrabi weich ist, blanchieren sie den Spinat und würzen sie ihn danach mit Butter und Salz

Den Tofu in eine guten menge Öl auf beiden seiten sehr gut anbraten

Wenn der Kohlrabi ganz weich ist zerstampfen sie ihn im selben Topf mit der Kochsahne, Muskatnuss und der Butter. Anschließend mit Salz abschmecken.

Schichten sie das Gericht wie folgt: Kohlrabistampf (glatt streichen), Spinat und dann den Tofu. Als Deko: Frühlingzwiebeln und Radieschen.

Guten Appetit!

