

Möhren-Sellerie-Kurkuma-Gemüse

MIT TOFUBRÖSEL

ZUTATEN

1	Würfel Tofu (250 g)
2 EL	Sojasoße
1 TL	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
2 EL	Sesam
500 g	Möhren (besonders schön: gelbe und orange Möhren)
250 g	Stangensellerie
10 g	Butter
100 ml	Wasser
	Steinsalz, Pfeffer
1 - 2 TL	Kurkuma
½ Bund	Petersilie



ZUBEREITUNG

Tofu trocknen: Tofu zwischen Küchenpapier legen und Flüssigkeit ausdrücken. Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Sojasoße und Gemüsebrühe würzen. Den Tofu 20 – 30 Min. ziehen lassen.

Möhren putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden. Zu dicke Fäden entfernen. Das Gemüse in Butter und Wasser 20 Min. dünsten, mit Steinsalz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

In der Zwischenzeit Tofubrösel in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl langsam bräunen / rösten. Petersilie waschen und hacken. Sesam unter die Tofubrösel mischen und kurz mit rösten.

Das Gemüse auf einen großen Teller oder in einer Auflaufform anrichten, die Tofubrösel darüber geben und zum Schluss die Petersilie darüber streuen.

Dazu schmeckt Hirse oder Quinoa.

Gutes Gelingen und guten Appetit!