köstlich VEGETARISCH
Die neue Lust am Kochen

9. Platz

Jasmine Kühnl aus Eichstätt

Rotkohlauflauf mit Räuchertofu und Pilzen

servieren Sie dazu Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

1 kg Rotkohl ♦ Salz ♦ 4 Wacholderbeeren ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ 2 Nelken ♦ 2 EL Rotweinessig ♦ 1 Glas Preiselbeeren ♦ 50 g Walnusshälften ♦ 100 g Zwiebeln ♦ 1-2 Knoblauchzehen ♦ 300 g Austernpilze oder Champignons ♦ 300 g Räuchertofu ♦ 2 EL Bratöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 TL getrockneter Thymian ♦ 125 g Sahne ♦ 2 Eigelbe ♦ 2 EL Butter ♦ *Außerdem:* Tee-Ei oder Einweg-Teefilter ♦ *Auf Wunsch:* Thymianzweige zum Garnieren

1. Kohl putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen und Hälften quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Wacholderbeeren mit Messerrücken andrücken, mit Lorbeerblättern und Nelken in ein Tee-Ei oder einen Einweg-Teefilter geben. Kohl, Essig und Gewürzen in Topf geben und ca. 10 Minuten kochen. Rotkohl in Sieb abgießen, Gewürze entfernen, Kohl kalt abbrausen, zurück in Topf geben, 2 EL Preiselbeeren untermischen, mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

2. Inzwischen Walnüsse grob hacken und in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln schälen und klein würfeln, Knoblauch schälen.

Foto: Klaus Bäsel

Pilze mit feuchtem Tuch säubern, putzen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Tofu ca. 1,5 cm groß würfeln. Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Tofu, Pilze und durchgepressten Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Nüsse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Hälfte des Rotkohls in Auflaufform verteilen, darüber 2/3 Pilz-Tofu-Masse geben. Übrigen Rothohl darauf verteilen und mit restlicher Pilz-Tofu-Masse belegen. Sahne und Eigelbe verquirlen, salzen, pfeffern und über das Gemüse gießen. Butter in Flöckchen darauf verteilen und ca. 30 Minuten backen. Auf Wunsch mit Thymian garnieren und Preiselbeeren als Dip dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 30 Minuten Backzeit
Pro Portion: ca. 556 kcal, 2330 kJ, 18 g EW, 28 g KH, 41 g F, 2 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter *www.koestlich-vegetarisch.de*

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter ***www.koestlich-vegetarisch.de***

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.