

## 49. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Chinakohl mit Tofu

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 30 Min.

300 g Tofu natur oder geräuchert  
1 Chinakohl  
1 – 2 Stangen Porree

Tofu klein würfeln.

Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.  
Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

etwas Öl

Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin anbraten.  
Porree und Chinakohl hinzufügen und kurz andünsten.

etwas Gemüsebrühe  
Curry, Sojasauce

Gemüsebrühe zugeben  
und mit Curry und Sojasauce abschmecken.  
Noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

## Wirsingauflauf auf pikante Art

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 40 Min. + 20 Min. Backzeit

1 kg Wirsing  
2 Zwiebeln  
500 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
100 g Aprikosen,  
getrocknet  
2 EL Olivenöl

Wirsing vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und waschen.  
Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.  
Kartoffeln,  
Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden.  
Aprikosen ebenfalls klein schneiden.

500 ml Gemüsebrühe

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.  
Wirsing dazugeben. Dann Kartoffeln und Möhren hinzufügen und kurz mitbraten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen.  
Aprikosen dazugeben und zugedeckt ca. 20 Min. schmoren lassen. Ab und zu umrühren.

je 1 Prise Rohrzucker  
Zimtpulver, Muskat  
Salz, Pfeffer

Zum Schluss  
mit Zucker,  
Zimt, Muskat,  
Salz und Pfeffer abschmecken.  
Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben.

100 g Mandelmus  
200 ml Wasser  
3 EL Hefeflocken  
150 g Soja- oder  
Naturjoghurt  
5 EL Sahne (Soja/Hafer  
oder normal)

Aus  
Mandelmus,  
Wasser,  
Hefeflocken,  
Joghurt  
und  
Sahne eine Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Sauce gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen und im Ofen 15 - 20 Minuten goldbraun überbacken.