

REZEPTE zur Gourmetkiste

Sprossen und Pak Choy mit Tofu

Zutaten:

Für 4 Portionen

250 g Tofu

6 EL Öl

3 Knoblauchzehen

175 g Sprossen

250 g Pak Choy

75 g Erdnüsse

2 Chilischoten

2 EL Sojasauce

150 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Koriander

Zubereitung:

ca. 15-20 Min.

Tofu in Würfel schneiden.

Öl in einem Wok stark erhitzen und Tofu darin braten, bis er knusprig und goldbraun ist. Aus dem Öl nehmen und zum Entfetten auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Sprossen abspülen und abtropfen lassen.

Pak Choy waschen und in mundgerechte Streifen scheiden.

Erdnüsse hacken.

Chilischoten waschen und fein hacken.

Knoblauch, Sprossen, Pak Choy und Erdnüsse im Öl scharf anbraten und etwa 2-3 Minuten wenden. Sojasauce und

Kokosmilch zugeben und ca. weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Chilis und die gebratenen Tofuwürfel hinzugeben und

mit Salz und Pfeffer würzen.

Belegt mit Korianderblättern z.B. zu Reis servieren.

Rübstiel mit Grünkern, gratiniert

Zutaten:

Für 4 Portionen

400 ml Gemüsebrühe

200 g Grünkernschrot

800 g Rübstiel

200 g Sahne

2 Eier

100 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 30 Min. + 20 Min. Backzeit

Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Grünkernschrot einrühren, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 15-20 Min. quellen lassen.

Rübstiel waschen, in kleine Stücke schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken.

Sahne

mit Eiern gut verrühren.

Parmesan reiben und hinzufügen, verrühren.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Grünkernmasse abwechselnd mit dem Rübstiel in eine Auflaufform schichten. Dann mit der Käse-Sahne-Ei-Masse bedecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C ca. 15-20 Min. backen.