



Wirsing mit Tofu und Champignons

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Wirsing	Vom Wirsing die äußeren dunkelgrünen Blätter entfernen, den Rest vom Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden.
3 Möhren	Möhren,
1 Zucchini	Zucchini und
150 g Champignons	Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel schälen und fein hacken.
4 Kartoffeln	Kartoffeln schälen und würfeln.
200 g Tofu	Den Tofu grob mit den Fingern zerbröseln und
2 EL Sojasauce	mit der Sojasauce und
1 EL Tomatenmark	dem Tomatenmark vermengen.
2-3 EL Olivenöl	Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Tofu scharf anbraten, zwischendurch immer wieder rühren. Wenn der Tofu knusprig ist, die Möhren, Zucchini, Champignons und Kartoffeln zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Zwiebel hinzugeben und kurz mitdünsten. Hitze reduzieren. Den Wirsing in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren etwas zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Paprikapulver bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz einköcheln lassen.
Paprikapulver süß	Mit Salz, Pfeffer,
250 ml Gemüsebrühe	Majoran, Hefeflocken würzen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch rühren.
Salz, Pfeffer	
Majoran, Hefeflocken	Zum Schluss nochmals würzig abschmecken und mit Sojasahne aufgießen.
100 ml Sojasahne	Tipp: Dazu passt sehr gut Vollkornreis.

Zuckerhutsalat mit Apfel

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1 Zuckerhut	Vom Zuckerhutsalat die äußeren Blätter entfernen.
	Den Kopf in der Mitte teilen und beide Hälften in Streifen schneiden.
150 g Möhren	Möhren putzen, waschen und raspeln.
1 Apfel	Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln.
1 TL Zitronensaft	Mit Zitronensaft beträufeln.
Dressing:	Aus
je 50g Joghurt und	Joghurt,
Sahne	Sahne,
1 TL Senf	Senf,
1 TL Zitronensaft	Zitronensaft und
2 TL Apfeldicksaft oder	Apfeldicksaft oder Honig ein Dressing rühren.
Honig	
	Das Dressing unter den Zuckerhutsalat heben und alles gut vermischen.