



Sauerkrautpfanne mit Räuchertofu

Zutaten: Mise en place:

½ EL Erdnussöl
100 g Räuchertofu (8mm Würfel schneiden)
½ EL Tamari
1 EL Wasser

2 EL Erdnussöl
300 g Kartoffeln (1 cm Würfel schneiden)

150 g rote Paprika (in Streifen schneiden)
30 g getrocknete eingelegte Tomaten (in Streifen schneiden)

150 g Sauerkraut

1 TL Paprikapulver
1 Prise Kümmel gemahlen
400 ml Gemüsebrühe

1 EL Tamari
1 EL Yaconsirup

Salz und Pfeffer

2 EL Petersilie (klein geschnitten)

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 2 Min. anbraten.
Mit Tamari und Wasser ablöschen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel ca. 3 Min. goldbraun anbraten.

Die Paprika und Tomaten dazu geben und ca. 2 Min. mitbraten.

Sauerkraut dazugeben und 2 Min. mitbraten.

Mit Paprika und Kümmel bestäuben kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Tamari und Yaconsirup einrühren und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Tofu zum Erwärmen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut Pfanne anrichten und mit Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!