Tofu-Stroganoff

Pilze und Rotwein gehören für mich zum Herbst. Deshalb verwende ich im Herbst gerne diese Zutaten. Ich kreiere immer wieder gerne neue Varianten von meinen Rezepten. Hier ist mein neustes Stroganoff Rezept.

Zutaten:

- 200g Champignons
- 300g Tofu geräucht
- 1 Zwiebel
- 2 Peperoni
- 2-3 Essiggurken
- Salz
- 1 Suppenlöffel Mehl (gehäuft)
- 2 Teelöffel Paprika (edelsüss und/oder scharf)
- 2dl Rotwein
- 2 Esslöffel Cognac (wer mag)
- 1dl Bouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel weisses Mandelmus
- Frische Petersilie
- Öl (Baumnussöl, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl je nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Pilze reinigen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden. Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Rotwein, Cognac, Bouillon und Sojasauce in einen Massbecher füllen.

Petersilie fein hacken.



Die Pilze im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Den Tofu ebenfalls im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken im Öl kurz auf niedriger Stufe dünsten.

Das Ganze mit Mehl bestreuen, Paprika dazugeben, umrühren und schnell mit dem Rotweingemisch ablöschen.

Mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen bis die Sauce eindickt.

Das Mandelmus beifügen und umrühren.

Die bei Seite gestellten Pilze und den Tofu beifügen, umrühren, Petersilie beifügen und sofort vom Herd nehmen.



Dazu passen Nudeln, Rösti, Reis oder Goldhirse.

Dieser Artikel wurde am 31.10.2015 veröffentlicht.