



Tofu-Stroganoff

für 4 Personen

300 g	Tofu nature/geräuchert
300 g	weisse Champignons
140 ml	Gemüsebouillon
150 g	Gewürzgurken
1	Zwiebel
2 EL	Vollkorn-Saucenbinder
2 TL	Öl
2 TL	Petersilie
80 g	Saucenrahm
2 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Tomatenpüree
etwas	Senf

Tofu in feine Streifen schneiden, Zwiebeln hacken, Gewürzgurken klein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Tofu in heissem Öl knusprig braun braten, dann Zwiebeln hinzufügen und andünsten. Gewürzgurke, Champignons und Petersilie zufügen und ebenfalls mit andünsten. Tomatenpüree und Zitronensaft zugeben und mit der Gemüsebouillon aufgießen. Mit Deckel etwa 20 Minuten garen lassen.

Vollkorn-Saucenbinder oder -mehl zum Andicken der Sauce nehmen, den Saucenrahm anrühren, mit Senf und Gewürzen abschmecken und zusammen mit Naturreis, Ebly, Bulgur oder Hirse servieren.



Tofu-Stroganoff

pour 4 personnes

- 300 g de champignons blancs
- 300 g de tofu nature ou fumé
- 140 ml de bouillon de légumes
- 150 g de cornichons
- 1 oignon
- 2 càs de liant pour sauce
(intégral ou farine intégrale)
- 2 càs d'huile de tournesol
- 2 càs de persil
- 80 g de crème pour sauce
- 2 gouttes de jus de citron
- moutarde
- purée de tomates

Couper le tofu en fines lamelles, hacher les oignons, découper les cornichons en petits dés et les champignons en tranches.

Dans une poêle d'huile chaude, faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, ajouter ensuite les oignons et laisser revenir. Rajouter ensuite cornichons, champignons et persil et laisser revenir à nouveau. Mettre la purée de tomates et le jus de citron et verser le bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter env. 20 min.

Epaissir la sauce avec le liant pour sauce intégral ou la farine intégrale, intégrer la crème pour sauce, assaisonner à l'aide de moutarde et d'épices. Accompagner de riz nature, Eibly, boulgour ou millet.