

Rezept

## Rhabarber mit Kohl und Räuchertofu



© Andreas Ketterer

### Info

45 Min. Gesamtzeit	leicht	399 kcal Kilokalorien	9 g Eiweiß	28 g Fett	16 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------	-----------------------

### Zutaten für 4 Portionen

3,5 Stangen <b>Rhabarber</b>	1 gestrichener TL <b>Kümmel</b>
300 g <b>Spitzkohl</b>	1 gestrichener TL <b>Koriandersamen</b>
1 <b>Fenchelknolle</b>	1 gestrichener TL <b>Salz</b>
2,5 El <b>Agavendicksaft</b>	1 gestrichener TL <b>Pfeffer</b> rot
3 <b>Frühlingszwiebeln</b>	250 ml <b>Weißwein</b> lieblich
1 <b>Chilischote</b> klein	250 ml <b>Gemüsebrühe</b>
2 <b>Knoblauchzehen</b>	125 ml <b>Sojasahne</b>
100 g <b>Räuchertofu</b>	2 El <b>Meerrettich</b>
3 El <b>Sonnenblumenöl</b>	3 El <b>Kräuter</b> frisch
30 g <b>Cranberrys</b>	30 g <b>Sonnenblumenkerne</b> geröstet

### Zubereitung

1. Rhabarber, Kohl und Fenchel putzen. Rhabarber in Stücke schneiden, mit Agavendicksaft verrühren. Kohl würfeln, Fenchel halbieren, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Chilischote hacken. Knoblauch und Räuchertofu würfeln.
2. Öl in einer Pfanne zergehen lassen. Tofu anbraten, Kohl, Fenchel, Zwiebeln, Chili und Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Rhabarber und Cranberrys untermischen, kurz mit anschwitzen. Kümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen. Sojasahne und Meerrettich untermischen.
3. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten garen, sodass das Gemüse bissfest bleibt. Kräuter unterrühren, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.