

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