Rezept des Monats März

Kernöl-Kraut mit pikantem Tofu



Hauptspeise
Rezeptart

30 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

ca. 30 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Portionen

Kernöl-Kraut:
1 Kopf Weißkraut
2 Stk. Zwiebel
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
¾ l Gemüsefond

Tofu-Püree:
400 g Kartoffel (mehlig)
200 g Tofu (natur)
etwas Sojamilch (ungesüßt)
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
Weitere Gewürze nach Belieben:
Cayenne- oder Pimentpfeffer,
Zitronensaft, Muskatnuss

Zubereitung

Weißkraut und Zwiebeln in Würfel schneiden, Kürbiskernöl in einem Topf vorsichtig erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kraut dazugeben, mit Gemüsefond aufgießen und ca. ½ Stunde knackig dünsten. Kernöl-Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Püree die geschälten und geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abseihen und zu Püree stampfen. Tofu in kleine Stücke schneiden, zum Püree geben und mit Sojamilch zu einer formbaren Masse vermengen. Alles mit Gewürzen nach Belieben abschmecken, Nockerl formen und gemeinsam mit dem Kernöl-Kraut anrichten.

Tipp: Püree nach Geschmack mit frischen Frühlings- oder Sommerkräutern zusätzlich verfeinern. Anstatt Natur-Tofu kann auch geräucherter Tofu verwendet werden.

Rezept von Erich Pucher / Foto: Stefan Kristoferitsch