

Senf-Wirsing mit Walnuss-Tofu-Hack

Zutaten:

- 400 g Wirsing
 - etwas Sonnenblumenöl
 - 100 ml Wasser
 - 8 EL Sojasahne
 - Salz und Pfeffer nach Belieben
 - 2 EL Senf
-
- 300 g Räuchertofu
 - eine Handvoll Walnüsse
 - 2 rote Zwiebeln
 - 6 EL Reismehl
 - 4 EL Sojasauce
 - Salz
 - Pfeffer
 - 3-4 EL Leinöl

Rezept:

Den Wirsing in dünne Streifen schneiden und waschen. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing dazugeben. Mit Wasser ablöschen und einige Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wirsing dann noch für einige Minuten köcheln lassen. Den Senf einfach kurz vor dem Servieren untermischen.

Für das vegane Hack den Tofu mit den Fingern zerbröseln und die Zwiebeln in kleine Würfelchen schneiden. Die Walnüsse in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Tofu und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen und das Mehl, die Sojasauce, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit den Händen nochmals gut durchmischen. Danach alles in einer großen Pfanne mit dem Öl 10-15 Minuten anbraten.

Urheber: Tanja Hauser / <http://ihana.eu/>