

Rezept

Graz, 14. November 2024

Tofu-Gemüse-Ragout

Rezept von Christoph Knittelfelder

Zutaten:

- 150 g Tofu (natur oder geräuchert je nach Geschmack)
- Gemüse der Saison, z. B. Kürbis, Karotten
- 100 g Edamame, essfertig
- 1 Becher Creme fraiche
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Tofu nach Belieben würzen, in einer Pfanne in Olivenöl knusprig braten, klein geschnittenes Gemüse hinzufügen und auf niedriger Stufe garen bis es weich ist, Edamame hinzufügen, Creme fraiche unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Schmeckt hervorragend auf Reis oder Nudeln.

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360

