

Tofu Stroganoff

Das Tofu Stroganoff ist eines der Lieblingsrezepte meines Vaters. Möglicherweise, weil es so schön herzhaft ist, „deutsch“ schmeckt und mit Pilzen und Tofu einen guten Fleischersatz macht.



Zutaten:

75 g Cashews
150 ml Wasser
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst
200 g Tofu, gewürfelt
200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
100 g schwarzer Oliven, in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Bund Dill, fein gehackt

An Vollkornreis servieren. Dieser sollte vorzeitig gekocht werden.

1. Cashews in 150 ml Wasser mindestens 1 Stunde einweichen lassen
2. Cashews und Einweichwasser mit dem Standmixer pürieren und beiseitestellen
3. Zwiebel und Knoblauch mit ein wenig Wasser in eine Pfanne geben und andünsten lassen
4. Dann Champignons, Oliven, Tofu und Cashewpuree sowie Salz und Pfeffer zugeben und 12-15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Abschließend Dill unterheben.
6. An Vollkornreis servieren.