

Tofu-Pfanne mit Waldpilzen

Der Wald ruft!!! Und was gibt es Schöneres, als die eigens gesammelten Pilze in genussvolle Gerichte zu verwandeln. Hier unser Vorschlag für eine herrliche Tofu-Waldpilz-Pfanne.

Zutaten:

250 g SOJAFARM Räuchertofu
400 g Waldpilze
50 g Frühlingszwiebeln
1/2 TL Kümmel
bunter Pfeffer, Salz
Bratöl



Zubereitung:

Pilze putzen und kurz abbrausen, um Nadeln und Erdreste zu entfernen. Danach kleinschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Räuchertofu aus der Packung nehmen, leicht abtupfen und würfeln.

Etwas Bratöl in der Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel kross braun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Nun die feingeschnittenen Waldpilze mit dem Kümmel (wers mag) bei hoher Temperatur in die Pfanne geben und drei Min. anbraten. Kümmel macht die Pilze bekömmlicher. Anschließend die Hitze reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch mindestens 15 Min. bei geschlossenem Deckel garen. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben, um ein Anbrennen zu vermeiden. Die lange Garzeit erhöht ebenfalls die Bekömmlichkeit der Pilze.

Zum Schluss die Frühlingszwiebeln und den Tofu zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu Reis oder dunklem Brot servieren. Guten Appetit!