

Naturtofu Stroganoff

Aus Sojasoße, Senf, Rotwein und Wasser eine Marinade anrühren. Den Tofu darin einlegen und über Nacht kaltstellen. Am nächsten Tag in einem Sieb abgießen, die Marinade auffangen.

Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Bratöl gut gold-gelb anbraten. Zucker und Tomatenmark hinzufügen und rösten. 3-4 Mal mit der Marinade ablöschen, dann den Rest der Marinade zufügen und mit Speisestärke abbinden. Etwas einkochen. Währenddessen die Essiggurken in kleine Streifen schneiden und dazu geben. Knoblauchzehe pressen und zugeben. Mit Paprika, Pfeffer und Chili (optional) mit Gemüsebrühe nach Belieben würzen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Bratöl auf hoher Stufe knusprig anbraten, ab und zu wenden. Die Paprika würfeln und hinzufügen, die Champignons in Scheiben schneiden und ebenfalls mitbraten. Den Tofu und das Gemüse in die eingekochte Marinade geben. Mit Sojasahne abschmecken.

Tipp: Dazu Tagliatelle reichen.

<i>für 4 Portionen</i>	
400 g	Tofu natur
50 ml	Sojasoße
1 EL	Senf
150 ml	Rotwein
350 ml	Wasser
1	Zwiebel
etwas	Bratöl
1 Prise	Zucker
4 EL	Tomatenmark
1 TL	Speisestärke
3	Essiggurken
1	Knoblauchzehe
etwas	Paprikapulver
etwas	Pfeffer
etwas	Chilipulver
<i>optional:</i>	
1-2 TL	Gemüsebrühe, gekörnt
½	Paprika
200 g	Champignons
50 ml	Sojasahne

