Pilzrahm-Pfanne mit Räuchertofu

Bei diesem Pilzrahm-Pfanne mit Räuchertofu-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Die Reihenfolge macht hier den Unterschied: Erst die Zutaten mit längerer Garzeit, dann empfindlichere Komponenten und Sauce ganz zum Schluss. So bleibt alles saftig und bekommt trotzdem Röstaromen. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Champignons oder Herbstpilze
- 200 g Räuchertofu
- 150 ml Sojarahm (oder Hafersahne)
- 1 Zwiebel (mild, optional)
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Petersillie

Zubereitung

01 Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

02 Räuchertofu würfeln, in Öl anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Pilze (und optional Zwiebel) dazugeben, 8 Min. braten.

04 Mit Sojarahm ablöschen, würzen, kurz köcheln.

05 Mit Petersilie bestreuen.