Lauch-Champignon-Pfanne mit Räuchertofu

Herbstlich-deftige Gemüsepfanne mit Lauch, Champignons und Räuchertofu. Schnell gemacht, aromatisch und sehr proteinreich. 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. | 16 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Räuchertofu
- 2 Stangen Lauch
- 400 g Champignons
- 200 ml Sojasahne
- 2 Zweige frischer Thymian (oder 1 TL getrocknet)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

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

02 Lauch in Ringe schneiden, Champignons blättrig schneiden. Beides in die Pfanne geben, ca. 5 Min. anbraten.

03 Mit Sojasahne ablöschen, würzen und Thymian zugeben.

04 Kurz einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist.