Gebratener Rosenkohl mit Tofu

Knuspriger Tofu mit herbstlich gebratenem Rosenkohl, abgerundet durch geröstete Kürbiskerne. Warm oder lauwarm sehr bekömmlich. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 90 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 90 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 400 g Tofu natur
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Rosenkohl putzen und halbieren.

02 Tofu würfeln, in Öl goldbraun braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Rosenkohl dazugeben, 8-10 Min. braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 Mit Sojasauce, Ahornsirup, Salz & Pfeffer abschmecken.

05 Kürbiskerne in Pfanne kurz rösten und darüber streuen.