ULTIMATIV VEGAN.

Tofu-Steak mit Pilzrahm und Pastinaken

Herzhafte Tofu-Steaks, knusprig gebraten und in einer cremigen Steinpilzrahmsauce serviert – begleitet von mild-süßem Pastinakenpüree. Pilze brauchen Platz und Hitze. Werden sie zu früh gesalzen oder die Pfanne überfüllt, ziehen sie Wasser; kräftig angebraten entwickeln sie dagegen deutlich mehr Umami und Röstaromen. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 50 Min. | 23 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g fester Tofu
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 300 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 250 ml Hafer-Cuisine
- 150 ml Pilzeinweichwasser
- 1 EL Sojasauce
- 800 g Pastinaken
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 40 g vegane Butter oder Öl
- 120 ml Pflanzendrink
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2–3 EL Öl zum Braten

Zubereitung

01 Tofu in 8 Scheiben schneiden, überschüssige Flüssigkeit abpressen. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Paprikapulver und Öl marinieren (15 Min.).

02 Steinpilze in heißem Wasser 20 Min. einweichen, Einweichwasser aufbewahren.

03 Pastinaken und Kartoffeln schälen, weich kochen, abgießen, mit Butter und Pflanzendrink stampfen. Mit Salz und Muskat würzen, warm halten.

04 Zwiebel fein hacken, Champignons in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl 5 Min. braten, Steinpilze fein hacken und zugeben.

05 Mit Pilzwasser ablöschen, Hafer-Cuisine und Sojasauce einrühren, 5 Min. cremig einkochen. Pfeffern.

06 Tofu in 2 EL Öl beidseitig 3–4 Min. goldbraun braten.

07 Auf Teller Püree anrichten, Tofu darauf legen, mit Sauce übergießen.