

Lauch-Champignon-Pfanne mit Räuchertofu



► Beschreibung

Herbstlich-deftige Gemüsepfanne mit Lauch, Champignons und Räuchertofu. Schnell gemacht, aromatisch und sehr proteinreich.

► 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

1. Räuchertofu würfeln, in Öl knusprig anbraten.
2. Lauch in Ringe schneiden, Champignons blättrig schneiden. Beides in die Pfanne geben, ca. 5 Min. anbraten.
3. Mit Sojasahne ablöschen, würzen und Thymian zugeben.

4. Kurz einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist.

► Zusatzinfos

Gut zum Vorbereiten – schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt wunderbar.

Erstellt mit der ZUTATO-App

