



Kartoffelpfanne mit Stangensellerie und Räuchertofu

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kartoffelpfanne

- 400 g Stangensellerie (netto) - schälen und in 4-cm-Stücke schneiden
- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1-cm-Scheiben schneiden
- 200 g Räuchertofu - in 5-mm-Scheiben; dann in 2-cm-Stücke schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce) - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL Senf
- 1 rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Tofustücke von beiden Seiten leicht goldbraun braten. Dann mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, verdampfen lassen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln 2 Min. anbraten. Dann den Sellerie dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit 300 ml Wasser ablöschen, aufkochen; dabei salzen und pfeffern. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken, die Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend die Chilis und Hefeflocken dazugeben, die Sojasahne, den Senf und die Kartoffelstärke einrühren und nochmals aufkochen lassen.

Schliesslich den Tofu in die Pfanne geben, kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelpfanne auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 522 kcal
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiss: 25 g
- Fett: 29 g