



Spargel mit Räuchertofu

Zutaten für 3 Portionen

Für den Spargel mit Räuchertofu

- 500 g weisser Spargel - gründlich schälen und Enden abschneiden
- 500 g grüner Spargel - das Ende schälen und holziger Teil abschneiden
- 250 g rote und grüne Paprika - entkernen und in kleine Würfel schneiden
- 200 g Räuchertofu - grob reiben
- 2 EL Sonnenblumenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce) - mit 2 EL Wasser verrühren

Für die Mayonnaise mit Räucherpaprika

- 80 g Sonnenblumenöl
- 50 g Sojadrink
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 ½ TL Senf
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für den Spargel zuerst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den weissen Spargel ca. 3 Min. kochen. Dann den grünen Spargel dazugeben und 3 Min. mitkochen. Anschliessend über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.

Tipp: Das Spargel-Kochwasser kann für andere Gerichte, z. B. für Suppen, weiterverwendet werden.

In der Zwischenzeit für die Mayonnaise den Sojadrink zusammen mit Zitronensaft, Edelhefeflocken, Senf, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer mixen; währenddessen das Öl langsam dazu träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine kleine Schale füllen.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Dann den Tofu dazugeben und 3 Min. mitbraten. Mit dem Tamari-Wasser ablöschen und gut vermengen.

Die Spargelstangen schräg in 5-cm-Stücke schneiden, dann zusammen mit der Tofu-Paprika-Mischung auf 3 Tellern anrichten.

Den Spargel mit Räuchertofu zusammen mit der Mayonnaise geniessen.

Tipp: Dazu passt geröstetes Brot.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 492 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 39 g