



Pilzpflanne mit Tofu und Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pilzpflanne

- 200 g Räuchertofu – in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g grüne Bohnen – die Enden abschneiden
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 250 g braune Champignons – in Scheiben schneiden
- 100 g rote Zwiebeln – fein hacken
- 200 g Fleischtomaten – in Würfel schneiden
- 150 ml Soja- oder Hafersahne
- 3 EL gehackte Petersilie

Für die Marinade

- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 TL Kurkumapulver
- 3 TL Thymian, gerebelt
- ½ TL Chilipulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

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

Als Erstes die Zutaten vorbereiten.

Für die Marinade **alle Zutaten** in einer Schüssel verrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Dann die **Tofuwürfel** dazugeben, gut vermengen und 2 Std. in den Kühlschrank stellen (du kannst sie auch über Nacht im Kühlschrank stehen lassen).

Anschliessend die **Bohnen** in wenig Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle aus der Marinade nehmen. Dann **2 EL von der Marinade** in einer kleinen Pfanne erhitzen und den **Tofu** rundherum ca. 10 Min. braten. Dann vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Eine separate Pfanne mit **1 EL Olivenöl** erhitzen und die **Pilze** ca. 3 Min. scharf anbraten. Dann die **gehackten Zwiebeln** kurz mitbraten; dabei **leicht salzen**.

Die **gebratenen Tofuwürfel**, die **restliche Marinade** sowie die **Tomatenwürfel** dazugeben und 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann die **gegarten Bohnen** dazugeben, **150 ml Sojasahne** einrühren und kurz aufkochen lassen.

Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und mit **3 EL gehackter Petersilie** bestreut servieren.

Genieße die Pilzpfanne z. B. zusammen mit einem feinen Basmatireis.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 321 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 25 g