

# Kartoffel-Sauerkraut-Pfanne mit Räuchertofu

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Kartoffel-Sauerkrautpfanne

- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g Sauerkraut, roh - abgiessen und auspressen (selbst gemacht)
- 150 g rote Paprika - entkernen und in Streifen schneiden
- 100 g Räuchertofu - in 8-mm-Würfel schneiden
- 30 g getrocknete, eingelegte Tomaten - in Streifen schneiden

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussöl
- 1 ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Kümmel
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein geschnittene Petersilie

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Kartoffel-Sauerkrautpfanne ½ EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 2 Min. anbraten. Mit ½ EL Tamari und 1 EL Wasser ablöschen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut erhitzen, das restliche Erdnussöl hineingegeben und die Kartoffeln ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Dann die Paprika und die getrockneten Tomaten 2 Min. mitbraten, das Sauerkraut dazugeben und 2 weitere Min. braten.

Mit Paprika und Kümmel bestäuben, einmal umrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das restliche Tamari sowie den Yaconsirup einrühren und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann den Tofu zum Erwärmen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel-Sauerkrautpfanne auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 405 kcal, Kohlenhydrate: 32 g, Eiweiss: 13 g, Fett: 21 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/kartoffel-sauerkraut-pfanne.html>