

Rezept 026 : Tofu- Erdäpfelgulasch

Zutaten :

750g mehligke Erdäpfel
2 Zwiebel
200g geräucherter Tofu
2 EL Pflanzenöl
je ein halber roter, gelber und grüner Paprika
2 Paradeiser
1/2 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt
etwas Majoran
4 Zehen Knoblauch
1 EL Essig
1 EL Paprikapulver (Ersatz : Chili Pulver)
Salz
Pfeffer
1/2 Liter Gemüsesuppe
4 EL Sauerrahm
etwas Petersilie

Zubereitung :

Wenn Sie keine Gemüsesuppe "über" haben, schnell einen Top mit 1/2 Liter Wasser mit etwas Salz und Pfeffer, frischer Petersilie und einem Stück Suppenwürfel zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme gute 5 Minuten köcheln lassen. Danach zur Seite stellen.

Erdäpfel schälen und in mittelgroße Stücke schneiden.

Paprikahälften in gleichmäßig große Stücke schneiden. Die Teile rund um den Stiel extra aufheben (die Abschnitte).

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Auch den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Tomaten in kleine Teile schneiden - wer sich die Arbeit antun will, kann die Tomaten vorher schälen; dann wird's feiner.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Den Knoblauch und die Abschnitte der Paprika dazu geben. Paprikapulver (ersatzweise Chili Pulver, aber dann weniger !!) begeben und sofort mit dem Essig und der Gemüsesuppe ablöschen. Etwa 3 Minuten durchkochen lassen. Mit einem Pürierstab zerkleinern.

Nun die Erdäpfelstücke sowie die Paprikawürfel begeben.

Nun Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt begeben.

20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Die Erdäpfel sollten nun weich sein (testen).

Nun den Tofu begeben und die Tomatenwürfel dazu geben und noch einmal 3 Minuten kochen lassen.

Abschmecken und eventuell Salz und Pfeffer dazu geben. Das Lorbeerblatt herausnehmen.

Im Suppenteller anrichten und noch einen kleinen Löffel Sauerrahm dazugeben.

Guten Geschmack !