

Rezept

Rhabarber mit Kohl und Räuchertofu



© Andreas Ketterer

Info

🕒 45 Min.
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 399 kcal
Kilokalorien

9 g
Eiweiß

28 g
Fett

16 g
Kohlenhydrate

Zutaten für - 4 + Portionen

3,5 Stangen **Rhabarber**

300 g **Spitzkohl**

1 **Fenchelknolle**

2,5 El **Agavendicksaft**

3 **Frühlingszwiebeln**

1 **Chilischote** klein

2 **Knoblauchzehen**

100 g **Räuchertofu**

3 El **Sonnenblumenöl**

30 g **Cranberrys**

1 gestrichener TL **Kümmel**

1 gestrichener TL **Koriandersamen**

1 gestrichener TL **Salz**

1 gestrichener TL **Pfeffer** rot

250 ml **Weißwein** lieblich

250 ml **Gemüsebrühe**

125 ml **Sojasahne**

2 El **Meerrettich**

3 El **Kräuter** frisch

30 g **Sonnenblumenkerne** geröstet

Zubereitung

1. Rhabarber, Kohl und Fenchel putzen. Rhabarber in Stücke schneiden, mit Agavendicksaft verrühren. Kohl würfeln, Fenchel halbieren, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Chilischote hacken. Knoblauch und Räuchertofu würfeln.
2. Öl in einer Pfanne zergehen lassen. Tofu anbraten, Kohl, Fenchel, Zwiebeln, Chili und Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Rhabarber und Cranberrys untermischen, kurz mit anschwitzen. Kümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen. Sojasahne und Meerrettich untermischen.
3. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten garen, sodass das Gemüse bissfest bleibt. Kräuteriterrühren, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.