

Gemüsepfanne mit Tofusternen

Vegetarisch » Paprika-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Zucchini
- » 1 Aubergine(n)
- » 125g Cocktailtomaten
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Mehl
- » 6 EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Kräuter der Provence
- » 200g Dosentomaten
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 500g Tofu
- » Rosmarin

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Paprikaschoten, Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Zucchini und Aubergine fein würfeln, Paprika in kleine Rauten schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Auberginenwürfel mit Mehl in einer Schüssel mischen. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Paprika und Zucchini zufügen, 2-3min schmoren. Herausnehmen.

3. 2EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Auberginen darin goldbraun braten. Übriges Gemüse wieder zur Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Mit 1/4l Wasser und Dosentomaten ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10min garen.

4. Inzwischen Tofu abtropfen lassen. und in 4 dicke Scheiben schneiden. Mit Ausstechförmchen große und kleine Sterne ausstechen. Sterne in 2ELÖ heißem Öl unter Wenden ca. 5min braten. Tomatenscheiben zum Gemüse zufügen und kurz darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Tofusterne auf Tellern anrichten. Mit Rosmarin garniert servieren. Dazu schmeckt Couscous.

Nährwerte: 350kcal/E21g/F26g/KH10g pro Portion

angelegt am: 08.05.2005

Rezept-Nr: 1921

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke