



Krautfleckerl mit Räuchertofu oder Schinken

2 Portionen

1/2	Weißkohl
1	Zwiebeln
1/2	Knoblauchzehe
2 EL	Bratöl
1/2 TL	Paprika edelsüß
1 TL	Majoran
1 kleiner TL	Zucker
150 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
125 g	Lasagneblätter
1/2 Pack.	Räuchertofu
1 - 2 EL	Bratöl

4 Portionen

1
2
1
4 EL
1 TL
2 TL
2 kleine TL
300 ml
250 g
1 Pack
2 EL

Das sollten Sie zuhause haben:
Knoblauch, Bratöl, Paprika, Majoran,
Zucker, Brühe, Salz und Pfeffer.

Tipp:

Räuchertofu ist eine sanfte
Einstiegsdroge hin zur vegetarische
Ernährung. Wer's dennoch nicht
mag, nimmt stattdessen unsere
Schinkenspeckwürfel (vorsicht, nur
etwas anbraten, nicht verbrennen),
füllt alles in eine Auflaufform und
überbackt es 10 Min. bei
200 °C Umluft mit grob geriebenem
Bergkäse. Das schmeckt schon auch :-)

Zubereitung

Den Weißkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen.
Kohl vierteln, Stunk ausschneiden und alles in ca. 3 x 3 cm
große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen in
feine Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit dem
Öl glasig dünsten. Dann den Zucker leicht karamelisieren
lassen und Paprika und Majoran dazu geben und ebenfalls
kurz anbraten. Schnell die Brühe drübergießen und den Kohl
untermischen. Pfeffer, salzen. Und ca. 15 Minuten bei starker
Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren. Zur Seite stellen.

Die Lasagneblätter grob zerbrechen und in reichlich
Salzwasser ca. 5 - 8 Minuten kochen. Abgießen und etwas
trocken schütteln zum Kraut geben (solange sie nicht
zusammen kleben).

Den Tofu in Würfel schneiden und in Bratöl von allen Seiten
knusprig braten. Zum Rest geben, ordentlich mischen und mit
Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.