

Tofu-Stroganoff (4 Pers.)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Person: 298 Kilokalorien / 22 g Fett / 16 g Proteine / 11 g Kohlenhydrate

250 g	Pilze, gewürfelt	Die Pilze säubern, in Viertel oder Scheiben schneiden
250 g	Tofu	In Scheiben schneiden, mit Sojasauce vermischen, 10 Minuten ziehen lassen
3 El	Sojasauce	
1 El	Öl	in einer Bratpfanne erhitzen, Pilze darin kräftig anbraten
½ -1	Zwiebel, gehackt	Gemüse zugeben, mitdünsten
1	Knoblauchzehe	
1-2	rote Peperoni, in Streifen	
2-3	Essiggurken, in Streifen	
2 El	Mehl	darüber streuen
2 Tl	Paprika	würzen
1 Pr.	Salz	
2 Msp.	Chilipulver	
1 ½ dl	Wasser	aufkochen
1 Tl	Gemüsebouillon	zugeben
1 ½ -2 dl	Rahm	zugeben, ca. 10 Min. kochen lassen.

Tipps: **Geeignete Pilze:** Champignons, Shitake-Pilze, Austernpilze, Eierschwämme
Rahm kann mit 1 Becher Sauerrahm ersetzt werden, das Gericht sollte nachher nicht mehr kochen

Pilz-Stroganoff: Anstelle von Tofu nur Pilze verwenden.

