



## TofuHerrenGröstl

Zutaten für 2 Portionen:

Den Tofu Vor- & Zubereiten...

200 g „Natur Tofu“ halbieren in Küchenpapier wickeln und mittels Schneidebrett 30 Minuten pressen. Einfrieren, auftauen, wieder in Küchenpapier wickeln, zwischen zwei Schneidebretter 30 Minuten pressen und in ca. 2 x 4 cm dicke Streifen schneiden.

Gröstelmarinade:

½	TL	Salz
½	TL	Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
½	TL	5 Spices Powder
1	TL	Olivenöl
2	TL	Soyasauce
2	TL	Mandelmilch
2	TL	Hefeflocken
2	EL	Maizena

Der Tofu:

1. Alles der Marinade miteinander vermengen.
2. Den vorbereiteten zerkleinerten Tofu (200g) vorsichtig damit marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
4. Tofu vorsichtig auf ein mit Öl beträufeltes Backpapier geben und knusprig goldbraun 25-30 Minuten backen.

Das Kartoffelgröstl. . .

40	ml	Olivenöl, raffiniert, zum Braten
400	g	Kartoffel, speckige, in der Schale gekocht, geschält, ausgekühlt, halbiert und in ca. 1 cm Scheiben geschnitten
80	g	Zwiebel, in Streifen geschnitten
		Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
1-2	TL	Majoran, gerebelt
2	EL	Petersilie, grob gehackt
2	EL	Schnittlauch, grob geschnitten

Herstellung:

1. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne die Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze und regelmäßigem wenden ca. 12-15 Minuten knackig-braun rösten.
2. Nochmals etwas Olivenöl und die Zwiebel hinzugeben und weiteren 3-5 Minuten mitrösten.
3. Den heißen Tofu hinzugeben, durchschwenken und mit Majoran, Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer würzen.
4. Frisch gehackte Petersilie hinzugeben und auf zwei Teller anrichten und mit grob geschnittenem Schnittlauch servieren.

TIPP:

Dazu passt am besten ein Krautsalat.

