

Vegetarischer Sauerkraut-Reis-Auflauf mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

2 Beutel Mildessa Mildes Weinsauerkraut (à 400g)
75 g Reis
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Paprikaschote
250 g Tofu
2 EL Pflanzenöl
250 ml Brühe
400 g Saure Sahne
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Kümmel, gemahlen
2 EL gehackte Petersilie



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

Kilojoule / Kilokalorien: 1971 / 471

Eiweiß: 14,9g, Fett: 32,4g, Kohlenhydrate: 27,4g

Zubereitung:

Schritt 1: Der Anfang

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Knoblauch zerdrücken. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Schritt 2: Die Zutaten mischen

Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaschote dazugeben und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten schmoren

Schritt 3: Die Auflaufform füllen und im Ofen backen

Reis, Tofumischung und Sauerkraut in eine Auflaufform (ca. 24 x 34 cm) schichten. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren, über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 30 Minuten garen.

Schritt 4: Der letzte Schliff

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Verwendete Produkte:

