

Tofupäckchen mit Zitronengemüse

Zutaten für 2 Personen:

100 g Naturreis
Salz
2 Kohlrabi
2 Möhren
1 Bund zarte Frühlingszwiebeln
250 g Tofu
frisch gemahlener weißer Pfeffer
4 Zweige Basilikum
10 Zweige Zitronenthymian
1 kleine Bio-Zitrone
1 EL Öl
1 EL Apfeldicksaft
5 EL Gemüsebrühe oder trockener Weißwein

Zubereitung:

Den Reis in kochendes Salzwasser streuen und nach Packungsanleitung garen.

Inzwischen das Gemüse waschen und putzen. Den Kohlrabi und die Möhren schälen. Den Kohlrabi in nicht zu feine Stifte, die Möhren in schräge Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Den Tofu halbieren. Jeweils möglichst tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Rundherum und auch innen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken, in den Tofu geben.

Den Zitronenthymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen streifen. Die Zitrone heiß abwaschen und abreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum anbraten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und leicht mit anschwitzen. Thymian, Zitronenschale und Apfeldicksaft einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Brühe oder Wein und den Zitronensaft angießen, alles zugedeckt 10-15 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Den Reis abtropfen lassen, das Gemüse abschmecken, beides zusammen mit dem gebratenen Tofu anrichten.

Für ein Eiweiß-Mittagessen: Den Reis weglassen, dafür können Sie die Mengen von Tofu und Gemüse erhöhen.

Quelle: Schlank im Schlaf. Vegetarisch. Von Dr. med. Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Illies. GU-Verlag.