

Ragout mit Herbstrübe,
Räucher-Tofu,
Champignons und
Schnittlauch, dazu
gebackener
Knusperkürbis



Rezept für 4 Personen



Gesamt 1 Std. 38 Min. | Aktiv: 30 Min.
Vegetarisch, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Ragout

200 g geräucherter Tofu
2 Zweige Thymian, gezupft
4 EL Rapsöl
400 g Herbstrüben, geschält und in Spalten geschnitten
1 Jungzwiebel
150 g braune Champignons
½ Bund Petersilie
1 dl Gemüsebouillon
2.5 dl Soja- oder Reisrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL getrocknete Cranberries

Zutaten Knusperkürbis

600 g Hokkaido-Kürbis, gewaschen, entkernt und in Schnitze geschnitten
4 EL Kürbiskerne
6–8 EL Panko- oder Paniermehl
1.5 dl Sojamilch
3 EL Maizena
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mehl
Pflanzenöl zum Frittieren
Kürbiskernöl, Kürbiskerne

Zubereitung Ragout

Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden, mit Thymian und 2 EL Öl in einer Bratpfanne während 1–2 Minuten kross anbraten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und warmstellen. Herbstrübenspalten in kochendem Salzwasser knackig blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Jungzwiebel fein schneiden, Pilze putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Champignons und Herbstrüben zugeben und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und einreduzieren. Rahm begeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Tofu begeben und alles gut vermischen. Ragout in tiefe Teller verteilen, mit Cranberries garnieren und nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln. Kürbisschnitze daraufsetzen oder separat servieren.

Zubereitung Knusperkürbis

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, leicht auskühlen lassen und fein hacken. Mit Pankomehl mischen und in einen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller Sojamilch mit Maizena verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen dritten Teller geben. Die Schnitze erst im Mehl, dann in der Milch und zum Schluss mehrmals in der Kernemischung wenden. Dabei die Panade gut andrücken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Kürbisschnitze gleich nach dem Panieren portionsweise bei kleiner Hitze goldgelb braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad warm halten.