

Potée de chou savoie au tofu fumé

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons
- 1 chou savoie (env. 800 g)
- 8 pommes de terre à chair ferme (env. 800 g)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 l d'eau
- 1,5 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 400 g de tofu fumé
- 250 ml de crème végétale (p.ex. crème de soja / d'amande)
- sel et poivre

Préparation

- Peler les oignons et les couper en dés.
- Nettoyer le chou savoie, le couper en quatre, retirer le trognon et couper le chou en petits morceaux.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Faire revenir les oignons dans une grande casserole avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le chou et les pommes de terre, faire revenir et mouiller avec 1 l d'eau et le bouillon de légumes en poudre.
- Couvrir et faire cuire à température moyenne pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Entre-temps, couper le tofu fumé en dés.
- Baisser la température. Ajouter le tofu et la crème végétale et assaisonner avec du sel et du poivre.



Astuce : Les amateurs de viande peuvent remplacer le tofu fumé par des saucisses.



40 min



Wirsingintopf mit Räuchertofu

Februar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Wirsing (ca. 800 g)
- 8 festkochende Kartoffeln (ca. 800 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 1,5 EL Gemüsebrühpulver
- 400 g Räuchertofu
- 250 ml Pflanzensahne (z.B. Soja-/Mandelsahne)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und würfeln.
- Wirsing putzen, vierteln, den Strunk rausschneiden und klein schneiden.
- Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln in einem großen Topf mit Olivenöl glasig braten. Wirsing und Kartoffeln dazugeben, andünsten und mit 1 l Wasser und dem Gemüsebrühpulver ablöschen.
- Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur ca. 25 Minuten garen, bis die Kartoffeln gar sind.
- In der Zwischenzeit den Räuchertofu würfeln.
- Die Temperatur runterschalten. Tofu und Pflanzensahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp: Fleischliebhaber können den Räuchertofu durch Mettwurstchen ersetzen.



40 min

