

Schmorgurken mit Dill und Räuchertofu

Ich geb's ehrlich zu, wie mich mein Schatz das erste Mal gefragt hat, ob ich „warme Gurken“ möchte, hielt sich meine Begeisterung sehr in Grenzen. Zum Glück hat sie das Gericht aber trotz meiner Skepsis gekocht und schon beim ersten Löffel hat ein geistiger Wandel eingesetzt – eine Anti-Warme-Gurken-Spontanheilung könnte man fast sagen. Das ist mittlerweile schon ein paar Jahre her und wir sind nach wie vor beide angetan von der wohligen, leicht säuerlichen Speise. Probiert es aus!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

für die Schmorgurken:

- 350g festkochende Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Salatgurken geschält
- 45g vegane Butter
- 25g Mehl (glutenfrei)
- 500ml Gemüsebrühe
- ½ EL gelbe Senfsamen
- 2 ½ EL milden Senf
- 125ml Soja Cuisine
- 2 TL frischen Zitronensaft
- reichlich frischen oder tiefgekühlten Dill
- Salz, [Pfeffer](#) und Kräutersalz

für den Räuchertofu:

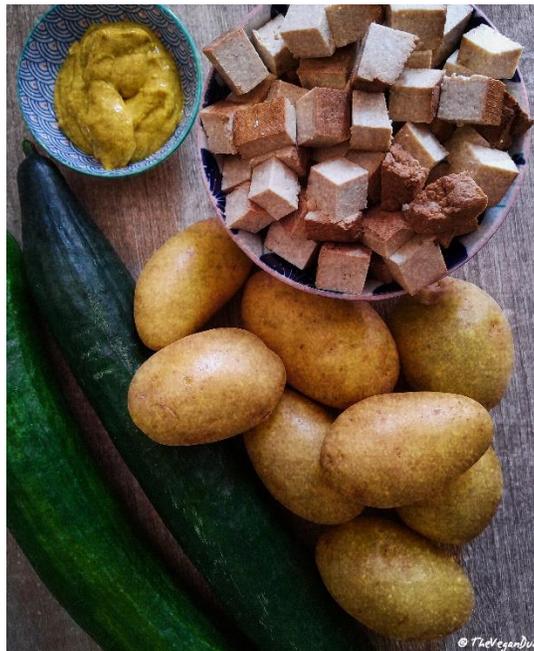
- 1 Packung Räuchertofu (250g) in Würfel geschnitten
- ½ EL gelbe Senfsamen
- etwas Öl

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst die Kartoffeln in etwas Wasser weich garen, abseihen und beiseite stellen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die geschälten Gurken mit einem Löffel entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die vegane Butter in einem Topf schmelzen und die Gurkenwürfel darin glasig anbraten. Das Mehl dazugeben, unter Rühren kurz mitbraten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Senfsamen dazugeben und alles mit einem Schneebesen gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
Die Gurken zugedeckt für 10 Minuten garen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt 😊
4. In der Zwischenzeit den Tofu in etwas Öl knusprig anbraten. Kurz bevor der Tofu fertig ist, die Senfsamen dazugeben und kurz mitbraten. Dann beiseite stellen.
5. Die gekochten Kartoffeln, den Senf, den Dill und die Sojasahne zu den Gurken geben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutersalz würzig abschmecken.
6. Die Schmorgurken mit den Tofuwürfeln anrichten und genießen!



Rezeptbeschreibung

Die Gurkenpflanze zählt zur Familie der Kürbisgewächse. Gurken sind ein wahres Superfood. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind gleichzeitig ein Schlankmacher, weil sie wenig Kalorien enthalten.

Anstelle des Räuchertofus könnt ihr eure liebsten pflanzlichen Würstchen, pflanzliches Geschnetzeltes oder einfach eine gute Scheibe Brot eurer Wahl dazu genießen!

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik