

Gebratener Tofu mit Erbsen-Mash



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

FÜR 4 Personen

ERBSEN-MASH

500 g Erbsen

500 g mehligkochende Kartoffeln,
geschält, in Würfeln

1,5 dl Reismilch, heiss

40 g vegane Butter oder

Olivenöl

½ TL Salz

TOFU

400 g geräucherter Tofu, in Stücken

2 EL Zucker

4 EL Sojasauce

3 EL Sesamöl

1 EL Sesam

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

ERBSEN-MASH

Erbsen und Kartoffeln in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten weich kochen. Erbsen und Kartoffeln abgiessen, durchs Passevite treiben. Mit Reismilch und Fettstoff zu einem luftigen Stock verrühren, salzen.

TOFU

mit Zucker und Sojasauce mischen, im heissen Sesamöl rundum 3–4 Minuten braten, warm stellen.

FERTIGSTELLEN

Tofu zusammen mit dem Erbsen-Mash anrichten. Jus darüberträufeln, mit Sesam bestreuen.