



BLAUKRAUTFLECKERL MIT RÄUCHERTOFU

Zutaten (4 Portionen)

500g Blaukraut
1 Zwiebel
200 g Räuchertofu
1 EL Rapsöl
3 EL Balsamicoessig
240 g Vollkornfleckerl (Vollkornnudeln)
½ TL Kümmel
Salz, Pfeffer
wer mag: gehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Blaukraut vom Strunk befreien und klein hacken.
3. Räuchertofu in sehr kleine Stücke schneiden bzw. hacken – sollte ähnlich wie Faschiertes aussehen.
4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel sowie den Tofu darin anbraten bis sie etwas Farbe angenommen haben.
5. Mit dem Balsamicoessig ablöschen, Kümmel und ca. 150 ml Wasser zugeben und zugedeckt dünsten bis das Kraut weich ist. (evtl. ist die Zugabe von etwas mehr Wasser notwendig)
6. Währenddessen die Vollkornfleckerl nach Packungsanleitung kochen und zum fertig gegarten Kraut geben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch mit gehackter Petersilie bestreuen.