

WIRSING-PFANNE mit Tofu-Gehacktem

Diese Kohlpfanne kann schnell zu einem Lieblingsgericht auch für Hackfleisch-Fans werden.

2	Personen	
500 g		Wirsing (etwa ein halber kleiner Wirsing)
500 g		Kartoffeln, festkochend
1		Packung ungewürztes Tofu-Gehacktes (180 g)
1		große Zwiebel
2 EL		Öl
100 ml		Weißwein oder Gemüsebrühe
3 EL		(Soja-)Sahne
1 TL		Kümmel
1		Messerspitze frisch geriebener Muskat
Salz, Pfeffer		



Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser kochen.

Vom Wirsing die äußeren grünen Blätter entfernen, je nach Größe halbieren oder vierteln, die harten Strunkstücke entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und mit kaltem Wasser waschen. Die Kohlstreifen in kochendem Salzwasser ca. 7-8 Minuten nur so lange blanchieren, dass sie noch knackig sind.

Danach unter kaltem Wasser abschrecken, damit der Kohl seine Farbe behält, und abtropfen

lassen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel kurz anbraten und dann den gehackten Tofu dazugeben, salzen und pfeffern und in ca. 5 Minuten schön kross anbraten.

Mit Kümmel und Muskat würzen und die abgetropften Wirsingstreifen untermischen. Die Gemüsebrühe / den Weißwein und die Sahne dazugeben und wieder gut vermischen und nochmals abschmecken.

Mit den Salzkartoffeln servieren.

Tipp:

Besonders kräftig schmeckt der Wirsing, wenn man ihn - bevor man Brühe/Wein dazugibt - mit einem kleinen Deckel in der Pfanne flach drückt und kurz anbrät.

Die Portionen für den Wirsing und die Kartoffeln sind für 2 Personen extra großzügig berechnet, denn so bleibt noch etwas übrig, das am nächsten Tag in der Pfanne kurz gebraten, extrem schnell zubereitet ist und noch besser schmeckt als das frische Original.

Zubereitungszeit 30 Min.

vegetarisch

vegan

