



Tofu Bordelaise mit Kräuterkruste an Kartoffel- Erbsen-Püree



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	700 g
Salz	
Mini Brotchips	150 g
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Tofu, natur	400 g
Sojaghurt	2 EL
Margarine, vegan	7 EL
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Knoblauchzehen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Kartoffelstampfer, Gefrierbeutel

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Mini Brotchips fein bröseln. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Tofu längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel Brotchipsbrösel, Dill, Petersilie, Zwiebel, Zitronenschale, Sojaghurt und 4 EL Margarine geben und vermischen.
3. Auf das Backblech mit Backpapier Tofuscheiben legen, Masse auf den Tofuscheiben verteilen und leicht andrücken. Im Ofen für ca. 15 Min. goldbraun und knusprig backen. Erbsen zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 10 Min. köcheln.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln und Erbsen mithilfe des Deckels abgießen, im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten, Knoblauch und 3 EL Margarine unterheben. Mit 1 EL Zitronensaft und Salz abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Wasser verlängern.

5. Tofu Bordelaise vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Kartoffel-Erbesen-Püree auf Teller verteilen, Tofu Bordelaise darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	666 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	33 g