



Veganes Stroganoff mit Spätzle

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Gewürzgurken	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Champignons, braun	250 g
Öl	4 EL
Sojasauce	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Haferdrink Barista	200 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Vemondo vegane Spätzle	1000 g
Petersilie, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Tofu in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Gewürzgurken in ein Sieb abgießen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp putzen und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten, mit 2 EL Sojasauce ablöschen, Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen und auf einem Teller beiseitestellen.
2. In der gleichen Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel und Champignons darin ca. 3 Min. anbraten, mit Mehl bestäuben, vermischen und ca. 1 Min. weiterbraten. Mit Weißwein und 2 EL Sojasauce ablöschen, gut verrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen. Anschließend Haferdrink Barista, veganen Streichgenuss Natur und Senf unterrühren. Tofu und Gewürzgurken zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. In einem Topf Salzwasser auf hoher Stufe aufkochen, Vemondo vegane Spätzle zugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Spätzle auf Teller verteilen, Stroganoff daraufgeben und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	761 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g