

NO BEEF BOURGUIGNON

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Tofu
- 300 g Champignons
- 200 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 300 g Karotten, geschält und gewürfelt
- 200 g Sellerie, geschält und gewürfelt
- 30 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein (am besten ein Burgunder)
- 200 ml Gemüsefond
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- Frischer Thymian
- 30 g Mehl
- Öl zum Braten



Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden.

Champignons und Austernpilze putzen und vierteln.

Karotten und Sellerie schälen und würfeln.

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden

In einem großen Topf das Öl erhitzen und den Tofu darin 3 Minuten scharf anbraten, rausnehmen und zur Seite stellen.

Pilze, Möhre, Zwiebel und Knoblauch im gleichen Topf und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anbraten.

Mit Mehl bestäuben und unterrühren. Paprikapulver, Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und Tomatenmark hinzugeben, gut umrühren und 5 Minuten anbraten.

Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen.

Gemüsefond hinzugeben und alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Tofu dazu geben, und weitere 10 Minuten köcheln.

Mit Kartoffelpüree, Nudeln oder frischem Baguette genießen.