



Karfiol-Braten auf cremigen Belugalinsen & Räuchertofu

Arbeitszeit: Ca. 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 50 ml Vegavita Weißwein, 1 großer Karfiol, 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Chipotle Pulver, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Cumin
- 50 g Mandelsplitter, geröstet, 5 Zweige Thymian, 1 Bund frische Petersilie
- Olivenöl, grobes Meersalz, Pfeffer
- 100 g Vegavita Räuchertofu, 250 g Belugalinsen
- 1 Sternanis, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel
- 500 ml ungesalzene Gemüsebrühe, 100 ml Sojasahne
- 1 EL frischen Majoran, 1 Prise Macis, 1 EL vegane Butter
- ½ EL Stärke

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen.

Knoblauch gemeinsam mit Chipotlepulver, Koriandersamen, Cumin und Thymianblätter im Mörser zu einer Paste zerstoßen, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zufügen und vermengen.

Karfiol in einer Ofenform platzieren. Anschließend mit der Gewürzpastete einreiben, mit Vegavita Weißwein und Zitronensaft übergießen und mit einem befeuchtetem Backpapier bedeckt 30 Minuten backen. Backpapier entfernen und weitere 10-15 Minuten backen. Karfiol mit Zitronenzeste, frisch gehackter Petersilie und den gerösteten Mandelsplittern bestreuen.

Butter erhitzen und Zwiebel glasig braten, Linsen zufügen und mit kalter Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt und Sternanis zufügen und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Linsen salzen und ohne Deckel solange weiterkochen bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Vegavita Räuchertofuwürfel unterheben und Sojasahne und Stärke zufügen, aufkochen, weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren abermals abschmecken und mit Majoran verfeinern.

