

Tofu in Rosmarin-Honig gebraten mit Sud von Sauerkraut *à la Klewinghaus*

Zutaten für 4 Personen:

600 g Tofu
1 EL Blütenhonig
Pflanzenöl zum Anbraten
2 Rosmarinzweige
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Tofu je nach Belieben in Scheiben oder Dreiecke schneiden, beide Seiten mit Honig bestreichen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzweige hineinlegen. Tofu von beiden Seiten kurz knusprig anbraten. Je nach Belieben in der Pfanne bei kleiner Flamme 4 Minuten ziehen lassen oder kurz im Backofen backen.

Nach dem Braten bzw. vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer aus der Pfeffermühle abschmecken.

Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

750 g EDEN Bio-Frischkost-Sauerkraut
150 g pflanzliches Schmalz
1 Zwiebel fein geschnitten
250 ml Brühe
2 Lorbeerblätter
7 weiße Pfefferkörner zerdrückt
5 Wachholderbeeren zerdrückt
Essbare Blüten zum Garnieren

Zubereitung:

EDEN Bio-Frischkost-Sauerkraut wenn nötig mit Wasser gut waschen und abtropfen lassen. Schmalz in einem Topf bei mittelstarker Hitze angehen lassen. Bio-Frischkost-Sauerkraut und Zwiebel hinzugeben. Mit der Brühe auffüllen. Gewürze zugeben. Mit Deckel schließen und ca. 60–70 Minuten auf kleiner Hitze garen.

Tofu auf dem Sauerkraut anrichten und eventuell mit essbaren Blüten garnieren.