



OFENRATATOUILLE MIT WINTERLICHEM KARTOFFELPÜREE UND APFELTOFU

 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Portion aubergine roh (250 g)
- 200 Gramm zucchini roh
- 150 Gramm tomaten roh
- 750 Gramm kartoffeln ungeschält roh
- 1 Portion sojadrink/Sojadrinkprodukte (150 g)
- 1 Portion margarine zum Kochen (20 g)
- 250 Gramm tofu roh
- 2 Portionen apfel roh (250 g)
- 1 Portion gemüsezwiebel roh (80 g)
- 1 Portion gemüsebrühe (Standardrezeptur) (235 g)
- 2 Portionen birne roh (280 g)
- 1 Portion rote Rübe (Rote Bete) gegart (150 g)
- 1 Portion kräutermischung (5 g)
- 1 Portion sojasoße (15 g)
- 1 Portion muskatnuss getrocknet (1 g)
- 1 Portion salz (1 g)

ZUBEREITUNG

- 1° Aubergine, Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform schichten. Jede Schicht immer mit etwas Kräutern und Salz würzen. Zuletzt die Brühe hinzufügen und bei 190°C mit Deckel im Ofen garen.
- 2° Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.
- 3° Die Gemüsezwiebel klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne dünsten. Den Tofu und die Apfel würfeln. Zuerst den Tofu hinzugeben und mit etwas Sojasauce beträufeln (eventuell mit etwas Grillgewürz) und anbraten. Dann die gewürfelten Äpfel hinzufügen. Den Tofu zur gewünschten bräuen kross braten.
- 4° Rote Beete und Birne würfen und in einer kleinen Pfanne kurz anbraten, bis die Birne vollständig mit dem rote Beete Saft umhüllt ist.
- 5° Kartoffeln abgießen, Sojamilch (oder Hafermilch) zufügen (eventuell etwas Margarine ;-)) stampfen und mit Salz und Muskatnuss würzen.
- 6° Rote Beete-Birne auf dem Kartoffelpüree anrichten. g
- 7° Rote Beete-Birne auf dem Kartoffelpüree anrichten. g

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (697 g)	% DRI
ENERGIE	52 kcal	360 kcal	18 %
EIWEISS	2 g	14 g	28 %
KOULENHYDRATE	8 g	56 g	22 %
ZUCKER	3 g	24 g	26 %
FETT	1 g	8 g	12 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	2 g	12 %
BALLASTSTOFFE	1 g	10 g	38 %
NATRIUM	44 mg	308 mg	13 %