

# Tofu à la Stroganoff, Pilze, Bandnudeln, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Stroganoff:

|                   |                           |                  |
|-------------------|---------------------------|------------------|
| 170 g Räuchertofu | 300 g Champignons         | 150 g Cornichons |
| 1 Schalotte       | 1 Zitrone, Saft           | 80 g Kochsahne   |
| 140 ml Gemüsefond | 1 EL Dijonsenf            | 2 EL Tomatenmark |
| 2 TL neutrales Öl | 1 Zweig glatte Petersilie | Salz, Pfeffer    |

### Für die Bandnudeln:

|               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| 2 Eier        | 1 EL Olivenöl | 150 g Semola |
| 50 g Mehl, 00 | 2 TL Salz     | Salz         |

### Für die Garnitur:

2 Zwg. glatte Petersilie

### Für den Salat:

|                         |                    |                   |
|-------------------------|--------------------|-------------------|
| 1 Salatgurke            | 3 EL Weißweinessig | 5 EL neutrales Öl |
| $\frac{1}{2}$ Bund Dill | Salz               | Pfeffer           |

### Für das Stroganoff:

Den Tofu in Streifen schneiden, Schalotte abziehen und würfeln.

Cornichons klein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden.

Petersilie hacken.

In einer beschichteten Pfanne den Tofu in heißem Öl knusprig braun braten, dann Schalotten hinzufügen und ebenfalls andünsten.

Champignons, Cornichons und Petersilie hinzugeben und ebenfalls mit andünsten. Tomatenmark und Zitronensaft zugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Deckel 10 Minuten garen lassen. Sahne einrühren, bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Ggf. etwas Kochwasser der Pasta einrühren. Zum Schluss mit Senf und Gewürzen abschmecken.

### Für die Bandnudeln:

Eier, Olivenöl, Mehl, Semola, und 2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig dünn ausrollen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Pasta in reichlich Salzwasser 1-2 Minuten kochen. Etwas Kochwasser aufheben.

### Für die Garnitur:

Petersilie hacken und als Garnitur verwenden.

### Für den Salat:

Gurke hobeln. Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer herstellen. Dill hacken. Dressing über die Gurken geben. Dill ebenfalls untermischen.

Barbara Kübler am 11. November 2025