

Pilz-Ragout, Bulgur, Tofu-Crunch, Balsamico-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Bulgur-Pilzragout:

| | | |
|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 120 g Bulgur | 300 g gemischte Pilze | 1 kl. weiße Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 100 ml Sojasahne | 100 ml Gemüsefond |
| 1 TL Dijonsenf | 1 EL Olivenöl | 4 Zweige Thymian |
| Muskatnuss | Salz | Pfeffer |

Für die Balsamico-Tomaten:

| | | |
|---------------------|------------------------|-----------------|
| 200 g Kirschtomaten | 2 EL dunkler Balsamico | 1 TL Ahornsirup |
| 1 EL Olivenöl | Salz | |

Für den Tofu-Crunch:

| | | |
|---------------------|----------------------|-----------------------------|
| 100 g geräuch. Tofu | 1 TL helle Sojasauce | $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup |
| Öl | | |

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für das Bulgur-Pilzragout:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bulgur in einen Topf geben, mit heißem Gemüsefond übergießen und 7- 10 Minuten quellen lassen.

Pilze grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

In Olivenöl glasig dünsten, Pilze zugeben und kräftig anbraten. Thymian hinzufügen, dann Fond, Sojasahne und Senf einrühren. Auf mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Balsamico-Tomaten:

Kirschtomaten in eine kleine Form geben, mit Öl, Balsamico und Ahornsirup beträufeln. Mit Salz würzen und bei circa 25 Minuten im Ofen schmoren.

Für den Tofu-Crunch:

Geräucherten Tofu fein würfeln oder zerbröseln. In etwas Öl knusprig braten. Mit Sojasauce und Ahornsirup ablöschen und leicht karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie als Garnitur verwenden.

Andrea Albrecht am 03. September 2025