Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

EINHEIT 9 - Rezept 18

Gefüllte Champignons mit Sojafüllung (Tofu), Tomatensauce und Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen

für 2 Personen

Menge / Zutaten

8 St.	Riesenchampignonköpfe
200 g	Sojaschrot
1 g	Thymian
1	Knoblauchzehe, zerkleinern
30 g	Zwiebeln, fein würfeln
1	Ei-Ersatz
Salz / Pfeffer, Paprikapulver	
80 g	geriebener, veganer Käse
Sauce:	
200 g	Tomaten, gehackt, mit Sauce
50 g	Zwiebeln, gehackt
Salz / Pfeffer, Paprikapulver, Zucker	
Kartoffelbeilage:	
300 g	Kartoffeln, festkochend
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 Zweig	Rosmarin
50 g	Olivenöl
	Salz zum Würzen

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden. Gewaschenen Rosmarin vom Spiel zupfen und hacken. Alles mit Olivenöl vermengen und salzen.
- Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln auf Backblech verteilen, für 20-25 Min.in den Ofen schieben.
- Die Champignonköpfe waschen und mit Küchenkrepp abtropfen.
- Sojaschrot für 2-3 Minuten in einer Pfanne anrösten, würzen, Zwiebelwürfel dazu und nochmal 5 Min. anbraten. Das Ganze in eine Schüssel geben, Ei-Ersatz und die Hälfte des veganen Käses unterheben. Die fertige Sojamasse in die Champignonköpfe einfüllen.

Sauce:

- Zwiebeln in Bratreine glasig anbraten, Tomaten und Gewürze dazu und aufkochen lassen.
- Dann die Champignons in die Sauce einschichten, oben auf die Pilze den restlichen Käse streuen und für 20 Min. das Ganze zu den Kartoffeln in den Backofen geben.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

2024-1-DE02-KA220-VET-000254897