

Thursday, August 6, 2009

## **Tofu - Rostbratwurstel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens Nürnberger Rostbratwurstel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle Urlaubsaktivitäten \*g\*) hat mich der Hunger in die Küche getrieben.

### **Kartoffelpüree**

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein Stückchen Butter untermischen, damit es einen sämigen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar Stückchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Wer braucht da noch Kartoffel aus der Packung!

Für das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwärmt.

Die Tofu-Braterei muß man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbraten - wie bei den Wursteln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die Wurstel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten Bratwursteln demnach nah. Sogar kleine "Fettstückchen" (hört sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-Wursteln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 12:26

ooh, wie lecker! da krieg ich gleich appetit, denn eigentlich liebe ich die deutsche Küche - bloß das fleisch kein bisschen. (: werd ich mal probieren.

Anonymous on Aug 13 2009, 16:31