

Sellerie-Räuchertofu-Päckchen mit Thymian und Sellerie-Lauch-Gemüse



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Räuchertofu	350 g
Lauch	2 St.
Zucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Bräter, Sieb, Küchenpapier, Zahnstocher

1. Sellerie entrinden und in ca. 8 mm dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Selleriescheiben nach und nach von beiden Seiten ca. 3 Min. kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach zur Seite legen.
3. Räuchertofu mittig halbieren und dann längs in Scheiben schneiden. Je eine Scheibe Sellerie und Räuchertofu aufeinanderlegen und Sellerie rundherum abschneiden. Abschnitte zur Seite legen.
4. Lauch putzen, waschen und von jeder Stange durch einen Längsschnitt vorsichtig die äußeren drei Lagen Lauchblätter ablösen. Restlichen Lauch in feine Ringe schneiden.
5. In einem großen Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Lauchblätter darin ca. 2 Min. blanchieren, sodass sie sich rollen lassen. Lauchblätter vorsichtig herausnehmen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Danach auf Küchenbrett auslegen und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Sellerie-Räuchertofu-Päckchen auf das untere Ende der Lauchblätter legen, je 1 Thymianzweig dazugeben, Seitenränder daraufklappen und vom unteren zum oberen Blattrand hin einrollen. Ggf. mit Zahnstochern fixieren. Vorgang wiederholen, bis alle aufgebraucht sind.

7. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Päckchen nacheinander jeweils ca. 2 Min. auf jeder Seite anbraten. Sellerie-Räuchertofu-Päckchen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen. In der heißen Pfanne restlichen Sellerie und Lauchringe anbraten. Zucker hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Sellerie-Räuchertofu-Päckchen auf Tellern mit gebratenem Sellerie-Lauch-Gemüse anrichten, mit Thymianzweigen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g