Tofu Benedict mit veganer Hollandaise

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Vegane Butter-Alternative	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Zitronen	1 EL
Sojaghurt	8 EL
Weißwein, lieblich	1 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Babyspinat	100 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	6 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Räuchertofu	400 g
Brötchen	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Schneebesen, Küchenpapier

1. In einem Topf 2 EL vegane Butter in einem Topf schmelzen lassen und mit einem Schneebesen Mehl einrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen, miteinander verrühren und auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. Sojaghurt, Weißwein, 2 EL vegane Butter, Senf und 1 EL Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce Hollandaise ca. 5 Min. köcheln und eindicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 3 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig anbraten. Babyspinat dazugeben und ca. 5 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend warm halten.

3. Räuchertofu in 4 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer rundum kräftig würzen. In einer separaten Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tofu von beiden Seiten anbraten, bis er leicht geröstet ist. Tofu aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp zur Seite stellen.

4. Brötchen halbieren. In der noch heißen Pfanne Brötchen von beiden Seiten leicht anrösten.

5. Zum Anrichten Spinat auf jeder Brötchenhälfte verteilen, den gebackenen Tofu darauflegen und mit veganer Sauce Hollandaise übergießen. Tofu Benedict auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g