



Veganes Tiroler Gröstl mit Räuchertofu und Majoran

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Räuchertofu	350 g
Knollensellerie	0.5 St.
Karotten	2 St.
Lauch	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Tomaten, getrocknet	40 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	6 EL
Kümmel, ganz	1 TL
Majoran, getrocknet	2 TL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln.
2. In der Zwischenzeit Räuchertofu würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen, in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Räuchertofu darin ca. 5 Min knusprig braten, Räuchertofu herausnehmen und abtropfen lassen, sodass das Öl in der Pfanne bleibt. Kartoffeln in die Pfanne geben, darin auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. goldbraun und knusprig braten, dabei einmal vorsichtig wenden.
5. Sellerie, Karotten, Lauch, Zwiebel und getrocknete Tomaten dazugeben und ca. 3 Min. mit anbraten. Gebratenen Räuchertofu wieder hinzufügen und kurz erhitzen.
6. Kümmel und Majoran hinzufügen, mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gröstl auf Tellern servieren und mit Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Übrig gebliebene Kartoffeln vom Vortag eignen sich sehr gut für das Tiroler Gröstl.
So spart man Zeit und hat keinen Lebensmittelabfall.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	541 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	21 g