



Waldviertler Tofu



TOFU GRÖST'L – EIN ALLROUNDER

Ein Rezept, das vielseitig verwendet werden kann. • Ich musste wieder einmal zügig kochen. Weil mir nicht viel Zeit für die Zubereitung blieb, fiel mir spontan diese Tofu-Variation ein. Das Beste ist, man kann dieses Gröstl wunderbar in vielen Gerichten verwenden wie für Tiroler Gröstl, Pizza, Burger, Wraps, in einer Salat Bowl, ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. **Rezept-Idee von Waldviertler Tofu.**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Stk. Tofu
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Honig oder sonstiges Süßungsmittel
- Salz oder Wiener Würze oder Sojasauce
- Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Tofu mit einer Reibe grob reiben. Zwiebel in die Hälfte schneiden und dann in Ringe schneiden. Gut in Sonnenblumenöl anrösten bis sie ein bisschen bräunlich wird. Honig zu der Zwiebel hinzufügen und ein wenig karamellisieren lassen. Tofu hinzufügen und mitbraten, zum Schluss noch mit Salz oder einem Schuss Wiener Würze abschmecken.

TIPP! Beim Tofu Gröst'l noch ein paar Frühlingszwiebel und Tomaten dazugeben und mit gebratenem Spargel anrichten. Dann hat man ein wunderbares Menü, das mit schmackhaftem Bauernbrot abgerundet werden kann.

