www.BEPABio.ch

Mangold-Tofu-Gratin

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

500 g Mangold, 1 Zwiebel, 3 Zweige Koriandergrün (ersatzweise Korianderpulver), 400 g Tofu, 1 Essl. Sojasauce, 600 g Kartoffeln, 2 Eier, Salz & Pfeffer, 3 Essl. Raps- oder Sesamöl, 80 g Parmesan gerieben

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen schneiden und grob zerkleinern. Die Stiele in 1cm breite Streifen schneiden. Den Koriander waschen und kleinschneiden.
2. Den Tofu in Scheiben schneiden und mit Sojasauce und Salz ziehen lassen. Die Kartoffeln roh schälen, raspeln und mit den Eiern und Koriander vermischen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel und die Mangoldstiele glasig dünsten.
3. Die Mangoldblätter weitere 2 min mitdünsten. Alles salzen und pfeffern. Den Backofen vorheizen, das Blech fetten, aus der Hälfte der Kartoffelmasse 4 Rösti auslegen. Darauf zuerst den Tofu, den Mangold und zum Schluss die restliche Kartoffelmasse schichten.
4. Das Gratin mit Parmesan bestreuen und ca. 35 min lang bei 160°C im Backofen backen lassen.

Tipp: Eine feine Sahnesauce rundet das Ganze ab.
Empfehlung als Salat: Feldsalat oder Eissalat

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit