

Bärlauchtofu in Kartoffelkruste mit Erbsenrisotto an Safranschaum

Zutaten Bärlauchtofu

2 Pkg. Tofu natur (z.B. Joya a 250 g)

350 g Kartoffeln, *mehlig*

3 EL Bärlauchpesto (*gekauft oder selbst gemacht*)

1 Handvoll Bärlauchblätter

100 ml Pflanzenmilch, *ungesüßt*

1 EL Kartoffelstärke + etwas mehr zum Wälzen

ca. 2 EL Hefeflocken

etwas Olivenöl zum Anbraten

Frittieröl zum Ausbacken

Salz

Pfeffer

eine gute Prise Kurkuma

Optional: etwas Kala Namak

Zubereitung Bärlauchtofu

Den Tofu in der Höhe halbieren und unterhalb sowie oberhalb mehrere Lagen Küchentuch geben, dann mit einem schweren Holzbrett beschweren und so mind. 30 min belassen (evtl. das Küchentuch dazwischen erneuern). Der Tofu soll nun schön trocken sein und wird mit dem Bärlauchpesto rundum bestrichen, gesalzen und gepfeffert - mind. 2 Stunden marinieren lassen. Den Tofu dann beidseits in Olivenöl goldbraun anbraten und sofort wie auf dem Bild unten mit den Bärlauchblättern einpacken. Die Blätter dazu zuerst auf ein Brett überlappend auflegen, den Tofu daraufgeben, oben zusammenschlagen und umgedreht wieder auf das Brett legen und abkühlen lassen.

Zutaten Erbsenrisotto

ca. 1000 ml Gemüsebrühe, *heiß*

200 g Arborioreis

200 ml veganer Weißwein

150 g Erbsen, *frisch oder TK*

2 große Frühlingszwiebel

2 Knoblauchzehen

1 1/2 EL Olivenöl

1 EL Hefeflocken

1/2 EL Cashew- oder Mandelmus

1 großer Zweig Thymian

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung Erbsenrisotto

Die Erbsen mit der kochend heißen Gemüsebrühe übergießen, 1 min ziehen lassen dann wieder abseihen und die Brühe auffangen, die Erbsen zur Seite stellen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel halbieren und fein ringelig schneiden, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beiden in Olivenöl anbraten. Nun den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren 1 min anbraten, mit Weißwein aufgießen und den Thymian im Ganzen dazugeben. Ab jetzt wird gerührt, gerührt und wieder gerührt - bei mäßiger Hitze das Risotto köcheln lassen und die Gemüsebrühe in kleinen Mengen begeben, hat es diese aufgenommen wieder etwas begeben und immer rühren ;-)- nur so wird es cremig :-)) und es dauert ca. an die 20 min. So weiter bis nur noch ca. 200 ml Brühe übrig sind und der Reis noch etwas Biss hat. Nun den Thymian entfernen, jetzt das Grün der Frühlingszwiebeln ringelig geschnitten begeben und kurz köcheln lassen. Dann die Erbsen und die restliche Brühe vermengt mit dem Nussmus und den Hefeflocken, kurz aufköcheln lassen und bei Restwärme im zugedeckten Topf ca. 20 min ruhen lassen, durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten Safranschaum

100 ml Sojacuisin (z.B. *Alnatura* - lässt sich besonders schön aufschlagen)

50 ml veganer Weißwein

50 ml Gemüsebrühe

einige Safranfäden

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung Safranschaum

Alle Zutaten vermengen, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer aufschlagen, abschmecken und auf dem Teller als Spiegel für die Hauptspeise servieren.