

# Mit Kurkuma und Kümmel marinierter Tofu mit Kürbisspaghetti und Petersiliensauce – Das Rezept



Ein Rezept von Caterina Vosti, Chefköchin im Eden Roc Restaurant vom Hotel Eden Roc Ascona.

## Zubereitung



Benötigte Zeit ca. 45 Minuten



Schwierigkeitsgrad Mittel - Für Fortgeschrittene



Menge 1 Person

## Eigenschaften



Teller Vegan - Tofu



Typisches Produkt Tofu - 0 km



Geeignet für Herbst - Gesundes Mittagessen

## ZUTATEN

## Marinade Tofu

- 100 g Tofu
- 25 dl Gemüsebouillon
- 1 g geröstete Kümmelsamen
- 1 EL. Kurkumapulver
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

## Kürbispagheti

- Butternut Kürbis
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

## Petersiliensauce

- 1 Schalotte
- 1 Selleriestange
- 5 Champignons
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 dl veganen Rahm
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

## ZUBEREITUNG

### Marinade Tofu

1. Alle Zutaten zum Kochen bringen;
2. Marinade einkochen lassen und die Hälfte abkühlen lassen;
3. Eine Scheibe Tofu (ca. 100 g) dazugeben und ungefähr 2 Stunden marinieren;
4. Tofu in einer Pfanne mit Antihftbeschichtung in Pflanzenöl braten.

### Kürbisspaghetti

1. Kürbis schälen;
2. Kürbis längs in sehr dünne Streifen in Form von Spaghetti schneiden;
3. Kürbisspaghetti in wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren;
4. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.

**Hinweis:** Verwenden Sie für die Spaghetti den oberen Teil des Kürbis ohne Kerne. Bereiten Sie aus dem unteren Teil Püree zum Dekorieren des Tellers zu.

### Petersiliensauce

1. Schalotte, Sellerie und Champignons andünsten;
2. Gemüsebouillon dazugeben und langsam einkochen lassen;
3. Veganen Rahm hinzufügen und nach Geschmack würzen;
4. Frische Petersilie dazugeben;
5. Sauce pürieren, bis sie eine schöne grüne Farbe annimmt.

### Servieren

Dekorieren Sie Ihren Teller nach Belieben mit Kürbiskernen und einigen frischen Kräutern.