

# Kohlsprossen mit Dinkelreis und Räuchertofu



**Dinkelreis** ohne Fett anrösten, mit gut der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen, salzen und im Druckkochtopf ca 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die

**Kohlsprossen** und eventuell **Karotten** putzen, waschen und kochen. Wenn das Gemüse gar ist, verfeinern wir es manchmal mit „**Gravy**“ (gibt´s im „Formosa“ oder „Loving Hut“ zu kaufen).



Dann noch geschwind den **Räuchertofu** in dünne Scheiben schneiden und in wenig Fett anbraten. Abschließend alles gemeinsam anrichten und schmecken lassen!

Share this: