

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!