

## Wurzelschmorgemüse mit gratiniertem Tofu



### Zutaten für 1 Portion

- 30 g Ziegenkäseraspel
- 150 g Tofu (z. B. Räuchertofu)
- 50 g Süßkartoffel
- 50 g Pastinake
- 50 g Steckrüben
- 50 g Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bd. Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Süßkartoffel, Steckrübe, Pastinake, Sellerie, Möhre und Zwiebel waschen, ggf. putzen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Bis auf die Paprika alles in einem Schmortopf mit 1 EL Butterschmalz etwa 4–5 Minuten anschmoren. Salzen, pfeffern und mit Brühe auffüllen. Dann die Paprika unterrühren und einmal kurz aufkochen.

Den Topf für 30–45 Minuten bei 170 °C in den Backofen stellen, ab und zu umrühren. Kräuter der Provence fein hacken und – wenn frisch – erst kurz vor dem Ende der Garzeit hinzugeben (getrocknet bereits nach 20 Minuten). Wenn die Flüssigkeit zu schnell einkochen sollte, mit warmem bis heißem Wasser auffüllen.

Parallel dazu den Tofu in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun dünsten. Nach dem Wenden etwas von den frischen Kräutern mit den Ziegenkäseraspeln mischen und auf dem Tofu schmelzen lassen.

Ist das Gemüse weich, alles in einem tiefen Teller anrichten und den gratinierten Tofu obendrauf setzen. Sofort servieren.

### gesund & aktiv informiert: Kräuter der Provence

Bei »Kräutern der Provence« handelt es sich um eine Kräutermischung mit variabler Zusammensetzung. Verwendet werden Kräuter, die bevorzugt in der französischen Provence wachsen. Zu einer traditionellen Mischung gehören in der Regel hauptsächlich Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Bohnenkraut und Lavendelblüten. Weitere Zutaten können Basilikum, Kerbel, Estragon oder Fenchelsamen sein.