

Für 1 Person

250g Möhren
1/2 Fenchel

150g Champignons
50g (Räucher) Tofu, je nach Geschmack
1/2 Zwiebel
100ml Sojacreme

1 EL Cashews
1 EL Sesam

Gemüsebrühe
Sojasoße
Olivenöl

beliebiges Nuss-Öl
etwas Maisstärke, falls du die Soße eindicken möchtest
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

- Fenchel waschen, den Strunk und das Grün entfernen und in dünne Streifen schneiden
- Möhren waschen und mit dem Sparschäler zu Nudeln verarbeiten
- etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und das Gemüse dazu geben
- kurz anbraten, dann mit einem Schuss Wasser und Gemüsebrühe ablöschen, auf mittlerer Stufe köcheln lassen
- Zwiebel würfeln und in etwas Öl in einem Topf andünsten
- Tofu würfeln und zu den Zwiebeln geben, kurz anbraten, mit einem Schuss Sojasoße ablöschen
- Champignons ein Scheiben schneiden, in den Topf dazu geben und kurz rösten, mit der Sojacreme ablöschen
- falls du die Soße etwas andicken möchtest, gib etwas Maisstärke darüber und lass die Soße kurz aufköcheln, dann mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
- Sesam und Cashews in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten
- einen Schuss des gewählten Nuss-Öls über das Fenchel-Möhren-Gemüse und umrühren
- das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Champignon-Soße darüber geben und mit dem Sesam und den Cashews toppen