

Vegetarische Sauerkraut-Pfannkuchen mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

1 Beutel Mildessa Mildes Weinsauerkraut (400 g)
 4 Eier
 200 ml Milch
 100 g Mehl
 Salz
 2 EL Pflanzenöl
 250 g Tofu
 2 EL Tomatenmark, z.B. von ORO di Parma
 100 g Tomaten passiert, z.B. von ORO di Parma
 1 TL Honig
 frisch gemahlener Pfeffer, Paprikapulver
 2 EL Butter
 2 EL Mehl
 250 ml Milch
 1-2 Prisen Muskat, gemahlen
 60 g würziger, geriebener Käse



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: Auflauf ca. 20-30 Minuten

Nährwerte pro Portion

Kilojoule / Kilokalorien: 2201 / 526

Eiweiß: 25,2 g, Fett: 31,2 g, Kohlenhydrate: 34,0 g

Zubereitung:

Schritt 1: Der Anfang

Eier, Milch, Mehl und 1 TL Salz verquirlen und in erhitztem Öl 4 goldbraune Pfannkuchen ausbacken. Den fein gewürfelten Tofu in dem verbliebenen Bratfett anbraten. Tomatenmark dazugeben und anrösten. Tomaten und Sauerkraut dazugeben und aufkochen.

Schritt 2: Den Pfannkuchen füllen

Tofumischung mit Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, auf den Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 25 x 25 cm) legen.

Schritt 3: Die Sauce zubereiten und Pfannkuchen im Ofen backen

Butter erhitzen, Mehl überstäuben und anschwitzen. Milch angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce auf den Pfannkuchenröllchen verteilen, Käse überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 20-30 Minuten überbacken.

Schritt 4: Der letzte Schliff

Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen und mit einem bunten Salat servieren.

Verwendete Produkte:

