



Xenia kocht

Speck Bohnen

Wer gerne Gäste empfängt kennt so klassische Menu-Kombinationen. Eine davon ist ein Braten, Rosmarin Kartoffeln und Speck-Bohnen. Der geeignete vegane Gastgeber muss darauf nicht verzichten. Wir haben ja unseren Freund den Räuchertofu.

Räuchertofu in feine Würfel geschnitten und angebraten gibt einen wundervoll „speckigen“ Geschmack an Eintöpfe und Gemüse ab und ist daher ein toller Begleiter für viele deftige Gemüse-Beilagen. Auch Rosenkohl mit Räuchertofu oder Steckrüben-Stampf mit Räuchertofu kann ich nur sehr empfehlen.

Wer sich nun viel Mühe machen will schneidet vom Räuchertofublock feine lange Streifen und umwickelt ganz klassisch jeweils so 6-7 Bohnen mit dem Streifen ein und brät das dann rundherum an. Sieht toll aus auf dem Teller. Genauso kann man übrigens auch Datteln im Räuchertofu-Speckmantel herstellen. Der Geschmack wird aber meiner Meinung nach noch besser, wenn man den Tofu würfelt und ganz rösch anbrät.

Ich gehe euch jetzt wieder auf den Keks: bitte wirklich fein würfeln. Die Würfelchen sollten maximal 0,5 cm Seitenlänge haben – eher feiner. Je kleiner sie sind, um so knuspriger wird das Bratergebnis!

Zutaten als Beilage für 4 Personen

1 Zwiebel
200 g Räuchertofu
400 g grüne Bohnen
Salz Pfeffer
nach Geschmack Bohnenkraut.

1. Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen und abgießen.
2. Den Räuchertofu fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum ganz knusprig anbraten. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben.
3. Zwiebel fein hacken und in derselben Pfanne und demselben Öl bei mittlerer Hitze langsam braun anrösten.
4. Die Bohnen und den Tofu dazu geben und alles gut mischen und erwärmen. Würzen.

