



Goodels mit Apfel-Lauch-Sauce

Zutaten

1 Pack Goodels (z. B. Goodels Kichererbse mit Leinsamen)

85 g Mandel-Nuss-Tofu

170 g Lauch

1 Stück(e) Apfel

1 Esslöffel Sesamöl

40 g Erdmandelcreme

100 ml Wasser

0.5 Esslöffel Gemüsebrühe

1 Stück(e) Kurkuma-Kapsel

0.25 Teelöffel keltisches Meersalz

1 Prise(n) schwarzer Pfeffer

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Bereite die Goodels nach Packungsanweisung zu.

2.

Lasse den Tofu abtropfen, tupfe ihn trocken und würfle ihn fein.

3.

Wasche den Lauch, putze ihn sorgfältig und schneide ihn in Ringe.

Hacke einen Teil des dunklen Grüns klein und stelle es beiseite.

4.

Wasche, entkerne und würfle den Apfel.

5.

Erhitze das Sesamöl in einer großen Pfanne und brate den Tofu

für etwa 7 Minuten scharf an, damit er knusprig wird.

6.

Gib den Lauch hinzu und brate ihn für 5 Minuten mit.

7.

Gib den Apfel und die Goodels hinzu, reduziere die Hitze und brate

beides für weitere 5 Minuten mit.

8.

Vermenge in einer kleinen Schale Erdmandelcreme, Wasser,

Gemüsebrühe und Kurkuma (die Kapsel einfach aufziehen) und

gib die Sauce in die Pfanne

9.

Schalte die Hitze herunter und lasse alles für 5 Minuten ziehen.

10.

Schmecke die Godel-Pfanne mit keltischem Meersalz und Pfeffer ab und garniere sie mit dem Lauchgrün.