

# Vegetarische Rezepte

## Grünkern Gratin Mit Tofu

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grünkern, Tofu, Vegetarisch

---

200 g	Grünkern (ganzes Korn)	250 g	TK- Blattspinat
1 Liter	kaltes Wasser	250 g	Champignons
450 ml	Gemüsebouillon	1/2 cup	Gemüsebouillon
20 g	Butter oder Margarine	200 g	Tofu
2	Zwiebeln	2 Essl.	Sojasoße
1	Knoblauchzehe	750 g	Crème fraîche
1 Bund	Petersilie	2 Essl.	Milch, evtl. mehr
	Thymian	50 g	ger. Käse
	Basilikum		Pfeffer
200 g	Möhren		Muskat

---

Grünkern im Wasser mindestens 2 Std. einweichen, über einem Sieb abgießen. Körner mit Gemüsebouillon ca. 1 1/2 Std. im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen (Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 1/2 Std. ). Zwiebelwürfel, durchgepressten Knoblauch, grob geraspelte Möhren in Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 andünsten, in Scheiben geschnittene Champignons und aufgetauten Blattspinat und evtl. 1/2 Tasse Bouillon zugeben, 10 Min. dünsten. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, mit Sojasoße beträufeln. Gemüse, Tofu und Grünkern mischen, in eine gefettete Gratinform füllen. Crème fraîche, Milch, Käse, Salz und Pfeffer vermischen, über das Gratin gießen und überbacken.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen

25 - 30 Minuten