

TOFU ANANAS CURRY AUFLAUF



Räuchertofu ist in diesem Tofu Ananas Curry Auflauf geschmacklich ein Volltreffer. Durch das leichte Raucharoma passt dieser hervorragend zu der Süße der Ananas.

Zutaten:

- 375 g Räuchertofu
- 1 Dose Ananas (850 ml)

Zutaten Pfeffersoße:

- etwas Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühenpulver
- 20 g Apfelsaft oder Orangensaft
- 150 g vom Ananassaft

Zutaten Currysoße:

- 30 g pflanzliche Margarine
- 30 g Mehl
- 1 TL Gemüsebrühenpulver
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Tapiokastärke
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- 10 g Zitronensaft
- mindestens 150 g vom Ananassaft
- 300 g Haferdrink

Zubereitung:

Die Ananas befreie ich erstmal aus der Dose und gebe das Fruchtfleisch in ein Sieb und fange den Saft auf (brauchen wir noch!). Die Ananasscheiben schneide ich dann in passende Stücke und gebe diese zurück ins Sieb. Den Tofu schneide ich ebenfalls in mundgerechte Stücke. Eine schöne große Auflaufform fette ich mit etwas pflanzlicher Margarine aus und gebe den Tofu und die Ananasstücke hinein.

Zeit um den Backofen auf 180° aufzuheizen.

Jetzt geht es an die Zubereitung der beiden Soßen. Beginnen wir mit der Pfeffersoße. Also zuerst

etwas Pfeffer in den Thermomix, dazu dann das Gemüsebrühenpulver, den Apfelsaft und 150 g vom Ananassaft. Alles zusammen für 15 Sekunden auf Stufe 4 vermischen und umfüllen.

Weiter geht es mit der Currysoße, dazu gebe ich die pflanzliche Margarine in den Mixtopf und schalte für 1 Minute auf 50° C auf Stufe 1. Nach der Zeit kommt das Mehl in den Topf und dieses mal für 2 Minuten bei 100° C auf Stufe 2 einschalten. Danach das Gemüsebrühenpulver, Currypulver, Hefeflocken, Tapiokastärke, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und noch mindestens 150 g vom Ananassaft zugeben. Falls dieser nicht reicht, die fehlende Menge mit Apfel- oder Orangensaft ergänzen. Alles für 15 Sekunden auf Stufe 4 vermischen. Jetzt kommt die Pfeffersoße und der Harferdrink dazu. Weiter für 10 Sekunden auf Stufe 3 vermengen. Dieses leckere Soßengemisch gieße ich nun über die Tofu- und Ananasstücke in der Auflaufform. Ab damit bei 180° C (Heißluft) für 40 Minuten in den Ofen.

Wir essen am liebsten Kroketten dazu, diese kann man passend zum Auflauf in den Ofen schieben.