

# Tofugeschnetzeltes

## Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu	45 g Hafersahne
80 g Öl	8 g Agavendicksaft
200 g Zwiebeln	4 g Gemüsebrühe (Pulver)
400 g Champignons	4 g Salz
400 g rote Paprika	3 g Paprikapulver
400 ml Wasser	
40 ml Tamari	
40 g Cashewmus	
80 g Tomatenmark	
2 g Basilikum	

---

## Zubereitung:

Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Gemüsebrühpulver dazu geben und noch einige Minuten weiter braten. In eine Schüssel geben.

Gewürfelte Zwiebeln in die Pfanne geben und in Olivenöl anrösten. Die in Scheiben geschnittenen Champignons und die gewürfelte Paprika hinzufügen und ebenfalls einige Minuten dünsten.

Cashewmus, Tomatenmark, Tamari und Hafersahne mit Wasser mischen und zu dem Geschnetzelten geben. Mit den Gewürzen und Agavendicksaft abschmecken und alles 10 Minuten köcheln lassen.