

SPARGEL-RAGOUT MIT POMME WILLIAM UND RÄUCHERTOFU-STREIFEN



POMME WILLIAM

Zunächst die Kartoffeln schälen und kleinschneiden (kleine Kartoffeln halbieren | mittelgroße Kartoffeln vierteln | große Kartoffeln achteln). In der Zwischenzeit ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben. Die Kartoffeln in das kochende Wasser geben und 15 bis 20 Minuten weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffelstärke sowie das Pflanzenöl dazugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer bearbeiten, bis eine schöne Kartoffelmasse entsteht. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelmasse in 8 gleichgroße Teile aufteilen. Aus den acht Teilen birnenförmige Kroketten formen (unten dick und oben schlank). Für die Panade zunächst Sojamilch und Mehl zu einem Teig verrühren. Dann die „Kartoffel-Birnen“ in dem Teig wälzen und panieren. In der Zwischenzeit die Fritteuse vorbereiten und die Pomme William darin goldgelb frittieren (alternativ kann auch ein hoher Topf verwendet werden).

SPARGELRAGOUT

Den Spargel schälen (die Schale kann für eine Suppe weiterverwendet werden. Hierfür haben wir auch ein Rezept in unserem Downloadbereich gestellt – auch als Video verfügbar). In der Zwischenzeit ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben. Den Spargel in das kochende Wasser geben und etwa 8 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, Sojasahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf können noch frische Kräuter – z.B. Petersilie hinzugefügt – werden.

RÄUCHERTOFU-STREIFEN

Den Räuchertofu in feine Streifen (etwa 5 mm dick) schneiden. Währenddessen 1 bis 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Streifen etwa 3 Minuten anbraten.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

POMME WILLIAM

800 g Kartoffeln (netto) | 2 EL Kartoffelstärke | 1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 1 Prise Muskatnuss | Salz/Pfeffer | 100 ml Sojamilch | 100 g Mehl | 100 g Paniermehl

SPARGELRAGOUT

1,5 kg Spargel | 250 ml Sojasahne | 1 Prise Muskatnuss | Salz/Pfeffer

RÄUCHERTOFU-STREIFEN

200 g Räuchertofu

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!