

Waldviertler Winter-Wok



Für den Waldviertler Winter-Wok Winterlagergemüse waschen, putzen und schneiden. Wir haben **Karotten**, **Pastinaken**, **Lauch**, **Weißkraut** und **Sellerie** genommen. Natürlich passen auch Zwiebeln und Knoblauch gut dazu. Im Wok ein wenig **Öl** heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Umrühren gar werden lassen.

In der Zwischenzeit **Kartoffeln** waschen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten weich kochen. Die ausgedampften Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Wokgemüse geben. Einfach köstlich!



Gedünstetes Kraut mit Erpfis und Räuchertofu



Erpfis schälen und in Salzwasser kochen. Währenddessen eine kleine **Zwiebel** in wenig Fett anbraten und mit einem Teelöffel **Zucker** karamelisieren lassen. Dann das nudelig geschnittene **Weißkraut** mit **Kümmel**, Salz und Pfeffer dazugeben, kurz mitbraten lassen und dann mit wenig Wasser aufgießen und fertig dünsten lassen. Bleibt noch der **Räuchertofu**, der geschnitten und angebraten wird und fertig ist das leckere Gericht.