

# 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.