

Marias Gemüsesoß



4 Personen

Zutaten

1 Stange Lauch
2-3 Karotten
2 große oder 4 kleine Kartoffel
200 g Räuchertofu (stark geräuchert)
50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, kleingeschnitten
Suppenwürze
ca. ¼ l pflanzliche Milch
1/8 l oder etwas mehr Sojaobers
Senf
1 EL Sojasauce
2 EL Mandelmus
2 EL Hefeflocken
Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz, Kräuter
Öl

Zubereitung

Räuchertofu grob reiben und in etwas Öl anbraten, zur Seite stellen. Kartoffel schälen und reiben, Karotten und Lauch putzen, klein schneiden. Öl erhitzen, Lauch und Karotten darin rösten, Kartoffel beimengen, mit Milch und Obers aufgießen, Suppenwürze, Senf, Sojasauce zugeben und etwa 5-10 Minuten köcheln lassen. Räuchertofu, Mandelmus und Hefeflocken einrühren, Gewürze dazu und abschmecken.

Diese Soß passt gut auf Nudeln jeder Art oder Tortellini etc.
Guten Appetit!