

ZUCCHINIAUFSTRICH

ZUTATEN

2	Mittelgroße Zucchini
1 EL	Butter
4 EL	Gemüsebrühe
½ Bund	Basilikum
1 TL	Kräutersalz
3 Prisen	Senfsaat
3 Prisen	Muskatnussblüte
125g	Naturtofu
100ml	Sahne

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini putzen, waschen, vom Stielansatz befreien und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin 2-3 Minuten anschwitzen lassen.
3. Die Gemüsebrühe zum Ablöschen hinzufügen, nochmals ca. 8 Minuten garen und abkühlen lassen.
4. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und mit einem Messer fein hacken.
5. Die Würfel zusammen mit den Basilikumblättern in eine Schüssel geben und Kräutersalz, Senfsaat und Muskatnussblüte zugeben.
6. Den Naturtofu Waschen, in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel geben, kurz durchrühren.
7. Die Sahne abmessen und zu den restlichen Zutaten geben. Anschließend alles pürieren.

