

Zuckerhut -gekocht

Zutaten

450g Zuckerhut,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
200g Speck oder 1 Tofu rosso,
Olivenöl, 100ml Wasser,
1/4 TL Gemüsebrühe,
200ml Sahne
und wer hat und mag 1 Schuss Sojasoße

Zubereitung

Den Zuckerhut halbieren und die Menge ca. abwägen, in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und Waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel oder Tofu Würfel (die verfallen leicht) anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten, alles mit Wasser ablöschen. Gemüsebrühe und Zuckerhutstreifen dazu geben, umrühren und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Zum Schluss die Sahne und die Sojasauce dazu geben.