



## Überbackener Tofu mit Selleriepüree

Von Dorothea Neumayr aus dem Buch „PEACE FOOD – KETO KUR“

### Zutaten für 2 Portionen:

Für den überbackenen Tofu:

- 2 EL Pinienkerne
- 30 g schwarze Oliven ohne Stein
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 3 EL natives Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Sojamehl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Nusstofu
- 1 EL Rapsöl

Für das Selleriepüree

- 400 g Knollensellerie
- 1 Schalotte
- Salz
- 2 EL Kokosöl
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und fein hacken. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Für das Selleriepüree Sellerie und Schalotte schälen, würfeln und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen
3. In der Zwischenzeit für den Tofu 2 EL Olivenöl mit Oliven, Pinienkernen, Senf und Sojamehl gut verrühren, salzen und pfeffern. Nusstofu halbieren, 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu rundherum anbraten, bis er gut gebäunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Eine Auflaufform mit dem Rapsöl einstreichen, die Tofuscheiben hineingeben und mit der Olivenmasse bestreichen. Tofu in Backofen auf der mittleren Schiene in 12 Minuten goldgelb backen.
5. Den gegarten Sellerie abgießen und mit Kokosöl und Kokosmilch im Mixer fein pürieren. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den überbackenen Tofu mit Petersilie bestreuen und mit dem Selleriepüree servieren.