

# Tofu-Apfel-Spieße auf Erbsenpüree



45 Min.



## Zubereitung

- 1** Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser zugedeckt in 15 – 20 Min. bissfest garen.
- 2** Frische Erbsen aus den Hülsen pelen und in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen; TK-Erbsen nach Packungsanweisung garen. Die Erbsen in einem Sieb kalt abschrecken.
- 3** Für die Spieße den Tofu längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln, die Viertel in einzelne Stücke trennen. Den Apfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden.
- 4** Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Holzspieße abwechselnd mit Tofuscheiben, Zwiebelstücken und Apfelscheiben bestücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spieße darin rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren im heißen Backofen warm halten.
- 5** Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und zusammen mit den Erbsen in einen Topf geben. Die Sahne und die Butter dazugeben, alles aufkochen und salzen. Bei schwacher Hitze mit einem Kartoffelstampfer oder einem stabilen Schneebesen alles zu Püree verarbeiten. Das Püree zusammen mit den Spießen servieren.



## Zutaten

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 400 g frische Erbsen (s. Tipp; ersatzweise TK-Erbsen)
- 300 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- Pfeffer
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 100 – 150 g Sahne
- 40 g Butter
- 4 Holzspieße



**4 Personen** · Pro Person: 580 kcal · 25g Eiweiß · 36g Fett · 38g Kohlenhydrate