



## Himmel und Erde – einfach mal vegetarisch

Hauptspeise für 4 Personen

*Nach einem Rezept der LandFrauen  
Altes Land aus „Leckere Früchte“*

750 g Kartoffeln  
750 g Äpfel, z.B. Elstar  
3/8 l Wasser  
Salz  
2 rote Zwiebeln  
1 Päckchen Räuchertofu  
Olivenöl  
Smoked Paprika Gewürz  
Etwas Honig  
Apfelessig  
Salz, Pfeffer & Chili



Folgt uns auf  [rechtfrucht](https://www.instagram.com/rechtfrucht)

Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser 10 Min. kochen. Anschließend einen Apfel beiseitelegen und die restlichen Äpfel in Stücken zu den Kartoffeln geben. Wenn die Äpfel keine zu feste Schale haben, wie die Elstar, lassen wir die Schale dran. Die Kartoffeln und Äpfel weitere 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Apfel in Scheiben schneiden, in der Pfanne mit dem Honig karamellisieren und mit etwas Chili würzen.

Den Räuchertofu in dünne Scheiben hobeln und in Olivenöl knusprig anbraten und mit Smoked Paprika, Salz und Chili würzen. Die roten Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.

Nun die Kartoffeln und Äpfel zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Apfelessig abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den Apfelscheiben, Zwiebeln und Räuchertofu anrichten.

Wir wünschen Guten Appetit!

*Für Fischbevorzuger ggf. geräucherten Stremel-Lachs dazu reichen*



[www.recht-frucht.de](http://www.recht-frucht.de)