

# VEGANE HALUŠKY

das slowakische Nationalgericht, vegan interpretiert

## Zutaten für 2 Pers.

- 500g Kartoffeln
- 200g Mehl
- Salz
  
- 200g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 125g Seidentofu
- 1-2 EL Hefeflocken
- 3 EL Ume Su (alternativ 1,5 EL Essig und 1,5 EL Sojasauce)
- 1 Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 100ml Wasser
- Prise Salz

Dieses Rezept stammt aus dem Herd & Ofen Podcast:

**Folge 14**  
**Chinoslowakei**

[www.herdundofen-podcast.de/14](http://www.herdundofen-podcast.de/14)



## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und fein reiben (alternativ im Mixer glatt pürieren). Zusammen mit dem Mehl und 1/2 TL Salz zu einem cremigen Teig verrühren.

Tofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und beiseite stellen.

Zwiebeln ebenfalls in etwas Öl anbraten, dann beiseite stellen.

Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig durch ein Halušky-Sieb oder einen Halušky-Hobel (alternativ: Spätzlepresse oder Spätzlehobel) ins sprudelnd kochende Wasser geben und 3-5 Minuten garen. Danach abschöpfen.

Für die Soße die Hälfte der Tofuwürfel und 2/3 der Zwiebeln in einen Mixer geben. Seidentofu, Hefeflocken, Ume Su, den Saft einer halben Zitrone, Sonnenblumenkerne und Wasser hinzufügen und so lange pürieren, bis die Soße eine cremige, sahnartige-Konsistenz hat. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

Soße mit den Halušky mischen und mit den restlichen Tofuwürfeln und gebratenen Zwiebeln garnieren. Ein paar Spritzer Zitronensaft darüber geben und sofort servieren.

***Geheimtipp:** Wer keinen Halušky- oder Spätzlehobel zur Hand hat, kann den IKEA Besteckständer ORDNING verwenden (1,80€), die Löcher entsprechen in etwa der Größe eines Halušky-Siebs.*