

# Tofu, Pilze und Avocado-Gratin

## Zutaten (1 Portion)

**Champignons nach Wahl** 80~100g

**Avocado** 1/2 Stück Avocado

**Seidener Tofu** 150g

**Weißer Dashi / Bouillon** 1 Eßl.

**Ei** 1

**Salz und Pfeffer nach Geschmack**

**Knoblauch (gehackt)** 1 Gewürznelke

**Olivenöl** 1 Eßl.

**Sojasauce** 1 Eßl.

**Petersilie und Käse**



1. **Schneiden die Pilze mit einem Säckchen oder Messer in mundgerechte Stücke.**
2. **Knoblauch in Olivenöl andünsten bis sie weich sind, Sojasauce hinzufügen und in eine hitzebeständige Schale geben.**
3. **Tofu, weiße Brühe, Ei, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Avocado in 5 mm große Würfel schneiden und mischen.**
4. **Die 3 auf die 2 und 1 legen, mit dem Käse und der Petersilie belegen. Zum Schluss in den Ofen schieben und wenn es schön gebräunt ist, kann es serviert werden.**