Rezept

Erbsen-Linsen-Eintopf mit Tofuzwiebeln

Ein Rezept von Erbsen-Linsen-Eintopf mit Tofuzwiebeln, am 29.04.2024

Zutaten

3	Zwiebeln
120 g	gelbe Linsen
300 g	TK-Erbsen
4 Stängel	Petersilie
	Salz
1 Prise	Zucker + 1 TL Zucker
½ TL	Kümmelsamen
4 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Lorbeerblatt
900 ml	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
1 EL	Dijon-Senf
	Pfeffer
200 g	Räuchertofu
50 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Im Suppentopf 1 EL Öl erhitzen und darin zwei Drittel der Zwiebeln zusammen mit den Linsen und dem Lorbeerblatt andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Erbsen unaufgetaut dazugeben und 800 ml Brühe angießen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken und zusammen mit dem Senf unter die Suppe rühren. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken und warm stellen.

3. Den Tofu klein würfeln. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, darin den Tofu und die übrigen Zwiebeln goldbraun braten. 1 TL Zucker und den Kümmel dazugeben und alles weiterbraten, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit dem Wein ablöschen und kochen, bis er verdampft ist. Die übrige Brühe dazugießen und ebenfalls verdampfen lassen. In vorgewärmten Tellern den Eintopf mit den geschmorten Tofu-Zwiebeln servieren.