

Rezept

Linseneintopf mit Tofu

Ein Rezept von Linseneintopf mit Tofu, am 18.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	1 EL	Butter
300 g	Tellerlinsen		1,2 l Gemüsebrühe
250 g	Möhren	150 g	Knollensellerie
1	Lauchstange	200 g	Räuchertofu (Reformhaus)
	Salz		Pfeffer
3 EL	Weißweinessig	1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in der Butter in einem Topf glasig dünsten. Die Linsen mit der Brühe zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-40 Min. kochen.

2. Inzwischen Möhren und Sellerie putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In den Eintopf geben und alles weitere 10 Min. garen.

3. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Tofu würfeln. Beides in den Eintopf geben und 5 Min. mitgaren. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und aufstreuen.