Rezept

Spitzkohl-Möhren-Eintopf

Ein Rezept von Spitzkohl-Möhren-Eintopf, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleiner Spitzkohl (ca. 600 g)
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Fenchelsamen
	Salz
200 g	geräucherter Tofu
1 Bund	glatte Petersilie
600 g	Möhren
1 TL	Pimentkörner
30 g	Butter
	Pfeffer
200 g	Couscous

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Spitzkohlhälften grob würfeln. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Koriander, Fenchel und Piment im Mörser fein zerstoßen.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 3 Min. andünsten. Die zerstoßenen Gewürze, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit 1,2 l heißem Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Tofu würfeln, zusammen mit dem Couscous zum Eintopf geben und 5 Min. weiterköcheln lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. Den Eintopf mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.