

Rezept

Bohnen-Tofu-Eintopf

Ein Rezept von Bohnen-Tofu-Eintopf, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Zwiebeln	200 g geräucherter Tofu
½ Bund Thymian	2 Stängel Bohnenkraut (ersatzweise 2 TL getrocknetes Bohnenkraut)
500 g Kartoffeln	450 g grüne Bohnen
Salz	2 EL vegetarisches Schmalz (ersatzweise Olivenöl)
schwarzer Pfeffer	60 g Tomatenmark
1,5 l Gemüsebrühe	Cayenne
2 - 3 Spritzer Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Tofu in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Thymian und Bohnenkraut abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden.
2. Die Bohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und über Dampf ca. 10 Min. garen, dann salzen.
3. Inzwischen die Zwiebeln im »Schmalz« glasig andünsten. Den Tofu dazugeben und 5 Min. bei größerer Hitze unter Rühren mitbraten. Die Kartoffeln dazugeben und alles unter Rühren weitere 5 Min. braten, dann pfeffern und salzen.
4. Das Tomatenmark einrühren, die Brühe dazugießen und das Bohnenkraut und die Hälfte des Thymians dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 - 20 Min. zugedeckt garen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Bohnen untermischen und erhitzen, Eintopf nochmals salzen, pfeffern und mit Cayenne und Zitronensaft abschmecken. Mit restlichem Thymian bestreuen.