

Rezept

Brokkoli-Kürbis-Topf mit Würztofu

Ein Rezept von Brokkoli-Kürbis-Topf mit Würztofu, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Brokkoli	Salz
1 Stück Kürbis (etwa 600 g)	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
300 g Tomaten	2 EL Olivenöl
2 EL Oliven	½ TL Chilipulver
400 g Tofu rosso (mit Tomaten, ersatzweise einer mit Oliven oder mit Gemüse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden, Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa 3 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen (das Kochwasser auffangen), abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kürbis schälen und von den Kernen samt den Fasern befreien. Den Kürbis gut 1 cm groß würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten vierteln und in Streifen schneiden, den Knoblauch hacken. Rosmarin abrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Tomaten waschen und klein würfeln, Stielansätze entfernen.
3. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin im Öl andünsten, den Kürbis zugeben. 1/8 l Kochwasser und die Tomaten untermischen, salzen und etwa 5 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Brokkoli und Oliven untermischen, mit Salz und Chili würzen und weitere 2 Min. dünsten. Tofu 2 cm groß würfeln, aufs Gemüse legen und zugedeckt in 1 Min. warm werden lassen. Vorsichtig unterheben, servieren.