

## Rezept

# Erbsen-Tofu-Eintopf

Ein Rezept von Erbsen-Tofu-Eintopf, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>2</b> Zwiebeln	<b>5 Stangen</b> Staudensellerie
<b>4 EL</b> Öl	<b>300 g</b> halbe Erbsen
<b>700 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>200 g</b> Möhren
<b>2 TL</b> getrockneter Majoran	<b>1 1/2 EL</b> gekörnte Gemüsebrühe
Salz	<b>300 g</b> Bio-Räuchertofu
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>4 EL</b> helle Sojasauce	<b>3-4 EL</b> Rotweinessig
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 501 kcal, 18 g F, 25 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Selleriestangen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Den Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten. Die Erbsen hinzufügen und 1,3 l Wasser angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit dem Majoran, der gekörnten Brühe und etwas Salz zu den Erbsen geben und zugedeckt weitere 20 Min. köcheln lassen, dabei evtl. noch etwas Wasser dazugeben.
3. Inzwischen den Tofu würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum goldbraun braten. Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Sojasauce und 2 EL Essig ablöschen, verkochen lassen und mit Salz abschmecken.
4. Zwei Drittel der Tofu-Frühlingszwiebel-Mischung unter das Erbsengemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, den restlichen Tofu darauf anrichten und servieren.