

Rezept

Erbseneintopf mit Rosenkohl und Räuchertofu

Ein Rezept von Erbseneintopf mit Rosenkohl und Räuchertofu, am 13.06.2026

Zutaten

1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	1,3 l kräftige Gemüsebrühe
350 g getrocknete gelbe Erbsen (halbiert und geschält)	400 g Rosenkohl
1 Stange Lauch	2 festkochende Kartoffeln
200 g Knollensellerie	2 Möhren
Pfeffer	Salz
200 g Räuchertofu	1-2 Prisen gemahlener Piment
	4 Stängel Liebstöckel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin beides goldgelb andünsten. Die Brühe dazugießen und die Erbsen einrühren, einmal aufkochen und die Erbsen dann bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. garen.
- 2.** Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen und längs halbieren. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Möhren und Sellerie schälen, Möhren in dünne Scheiben, den Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alles zu den Erbsen geben, mit Salz, Pfeffer und Piment würzen und weitere 30-40 Min. zugedeckt garen, bis die Erbsen weich sind und sich mit einem Löffel zerdrücken lassen.
- 3.** Den Tofu in Würfel schneiden. Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein hacken. Beides in den Eintopf geben und in 2-3 Min. warm werden lassen.