

## Rezept

# Gelber Erbsen-Kürbis-Topf

Ein Rezept von Gelber Erbsen-Kürbis-Topf, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>350 g</b> Hokkaido- oder Muskatkürbis	<b>250 g</b> festkochende Kartoffeln
<b>1</b> mittelgroße Stange Lauch (ca. 250 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>300 g</b> gelbe Schälerbsen
1¼ l Gemüsebrühe	3-4 Zweige Oregano (oder 1 TL getrockneter)
<b>200 g</b> geräucherter Tomaten-Tofu (Bioladen)	Salz
Pfeffer	1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft
<b>1</b> Kästchen Kresse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Lauch putzen, gut waschen und schräg in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Erbsen und Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 25-30 Min. kochen lassen. Dann Kürbis, Kartoffeln, Lauch und Oregano zufügen und alles zugedeckt in ca. 15 Min. garen.
3. Tofu erst in Scheiben, dann schräg in Stücke (ca. 2 x 2 cm) schneiden. Etwa ein Drittel von der Suppe abnehmen, stückig pürieren und wieder in den Topf geben. Den Eintopf aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Tofu zufügen und darin 3 Min. erhitzen. Kresse vom Beet schneiden. Den Eintopf anrichten und mit Kresse bestreuen.