Rezept

Gelber Erbsen-Kürbis-Topf

Ein Rezept von Gelber Erbsen-Kürbis-Topf, am 30.05.2025

Zutaten

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

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.