

Rezept

Gemüsetopf mit Räuchertofu

Ein Rezept von Gemüsetopf mit Räuchertofu, am 16.03.2025

Zutaten

| | |
|--|---|
| 600 ml Gemüsebrühe | 1 Msp. Safranfäden (nach Belieben; ersatzweise Safranpulver) |
| 1 Zwiebel | 1 Stange Lauch |
| 2 kleine Möhren | 2 Pastinaken |
| 150 g feine grüne Bohnen (Prinzessbohnen; ersatzweise TK-grüne-Bohnen oder Zuckerschoten) | 1 festkochende Kartoffel (ca. 100 g) |
| 1 Bund Schnittlauch | 4 EL Sonnenblumenöl |
| Salz | Pfeffer |
| | 150 g Räuchertofu |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 28 g F, 21 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zugedeckt erhitzen und warm halten, den Safran nach Belieben einstreuen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, in 3-4 mm dünne Ringe schneiden oder hobeln, in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben hobeln. Die Pastinaken putzen, schälen und klein würfeln. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und putzen, dann halbieren oder dritteln. Kartoffel schälen, kalt abbrausen und in kleine Würfel schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze in ca. 3 Min. glasig andünsten. Dann Lauch, Möhren, Pastinaken, Bohnen und Kartoffel dazugeben. Mit etwas Pfeffer würzen, die heiße Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Das Gemüse zugedeckt in 10-15 Min. weich garen.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Räuchertofu trocken tupfen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Das übrige Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen und die Tofuwürfel darin unter Rühren rundum anbraten, dann kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Hälfte der Tofuwürfel und 1 EL Schnittlauchröllchen unter das Gemüse im Topf rühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Tofuwürfel und den übrigen Schnittlauch darüberstreuen.