

Rezept

Grüner Gemüseeintopf mit Edamame

Ein Rezept von Grüner Gemüseeintopf mit Edamame, am 24.04.2024

Zutaten

400 g Brokkoli	2 Kohlrabi (à ca. 350 g)
300 g Baby-Pak-Choi	4 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
300 g TK-Edamame-Bohnen	400 ml Sojasahne (Soja Cuisine)
200 g Räuchertofu	ca. 2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 30 g F, 19 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen und klein würfeln. Die Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Baby-Pak-Choi putzen und waschen. Den Strunk in feine Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile getrennt in feine Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Weiße Frühlingszwiebelscheiben, Brokkoli, Kohlrabi und Pak-Choi-Stiele darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Die Gemüsebrühe dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen lassen. Die gefrorenen Edamamekerne und die Soja-Sahnealternative dazugeben und alles in 4-5 Min. fertig garen.
3. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Tofu und die Pak-Choi-Blätter in den Eintopf geben und darin bei kleiner Hitze 2-3 Min. erhitzen.
4. Den Eintopf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit den grünen Frühlingszwiebelscheiben bestreut servieren. Dazu passt Vollkornbrot.