

Rezept

Ratatouille-Eintopf mit Tofu-Croûtons

Ein Rezept von Ratatouille-Eintopf mit Tofu-Croûtons, am 29.05.2023

Zutaten

250 g Natur-Tofu	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
2 Pck. mediterrane TK-Gemüsemix (à 480 g; ohne Zusatzstoffe, z. B. Gemüse-Pfanne alla Mediterranea)	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
Salz	500 ml Gemüsebrühe
1 gehäufter EL Speisestärke	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
	Pfeffer
	3 Stiele Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 25 g F, 12 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in mehrere Lagen Küchenpapier wickeln, mit einem Topf beschweren und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- mit den Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Das gefrorene Gemüse dazugeben und alles ca. 5 Min. weiterdünsten. Die Tomaten samt Saft und die Brühe hinzufügen. Mit den Kräutern der Provence sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Speisestärke mit je 1 großen Prise Salz und Pfeffer mischen und die Tofuwürfel darin wenden, sodass sie rundum von der Stärkemischung umhüllt sind.
4. Das übrige Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel darin unter Wenden bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 5 Min. rundum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
5. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Tofu-Croûtons anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.