

Rezept

Schneller Erbseneintopf mit Räuchertofu

Ein Rezept von Schneller Erbseneintopf mit Räuchertofu, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch	1 mehligkochende Kartoffel (ca. 80-00 g)
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	300 g TK-Erbesen
1 TL gehacktes Bohnenkraut	150 g Räuchertofu
2 EL Sahne	1 EL ca. 1 EL Aceto Balsamico bianco
1 TL ca. 1 TL Ingwerpulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kartoffel schälen und fein reiben.
2. Die Brühe aufkochen. Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Bohnenkraut dazugeben und ca. 5 Min. offen sanft kochen lassen. Inzwischen den Tofu würfeln.
3. Tofu und Lauch zur Suppe geben und alles weitere 5 Min. offen sanft kochen lassen. Die Sahne unterrühren. Suppe mit Essig, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.