

Rezept

Veganer Bohneneintopf mit Räuchertofu

Ein Rezept von Veganer Bohneneintopf mit Räuchertofu, am 10.06.2026

Zutaten

1 Glas weiße Bohnen (460 g Abtropfgewicht)	300 g Räuchertofu
200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise Steinpilze)	2 Zwiebeln
2 rote Spitzpaprikaschoten	200 g junger Spinat
2 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup
3 EL Aceto balsamico bianco	Kräutersalz
2 EL Bärlauchpaste (aus dem Bioladen)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Tofu würfeln, Pilze trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Hälften klein schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin 3 Min. dünsten. Tofu und Pilze 3 Min. mitdünsten. Ahornsirup zugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, ½ l heißes Wasser zugießen, mit Kräutersalz würzen und aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen.
3. Bohnen, Spinat und Bärlauchpaste unterheben und noch ca. 2 Min. ziehen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Eintopf mit Essig, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.