

Rezept

Veganer Kartoffeleintopf mit Räuchertofu

Ein Rezept von Veganer Kartoffeleintopf mit Räuchertofu, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|---|--|
| 200 g geräucherter Tofu | 2 Zwiebeln |
| 1 Stange Lauch | 3 Möhren |
| ¼ Knollensellerie | 1 kleine Petersilienwurzel (oder Pastinake) |
| 6 (vorwiegend) festkochende Kartoffeln | Öl zum Braten |
| ca. 1 ½ l Gemüsebrühe | 200 g braune Linsen |
| 2 Lorbeerblätter | 2 TL getr. Thymian |
| 2 TL getr. Majoran | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Sojasauce |
| ½ EL Weißweinessig (oder Apfelessig) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 8 g F, 25 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und in Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und den Räuchertofu darin so lange rundum scharf anbraten, bis er braun und knusprig ist. Anschließend Zwiebeln und Lauch hinzufügen und 1-2 Min. mitandünsten. Dann den Rest des Gemüses dazugeben und alles noch 2-3 Min. andünsten.
3. Danach so viel Brühe dazugießen, dass das Gemüse mehr als gut bedeckt ist. Linsen, Lorbeerblätter und Gewürze hinzufügen, alles gut mischen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 35 Min. leise köcheln lassen. (Noch nicht salzen!)
4. Anschließend den Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Vor allem der Majoran in Verbindung mit Räuchertofu sorgt für den typisch deftigen Geschmack. Zuletzt den Essig hinzufügen, er harmonisiert hervorragend mit den Linsen und rundet das Gericht ab.
5. Zum Servieren den Eintopf auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.