




Veganer Bohnen-Eintopf mit Räuchertofu

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Buschbohnen	600 g
Kartoffeln, festkochend	400 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Räuchertofu	250 g
Öl	2 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1.5 L
Salz	
Petersilie, frisch	15 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf

1. Buschbohnen waschen, Enden mit einem Messer entfernen und halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Räuchertofu fein würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Räuchertofu darin ca. 3 Min. knusprig braten. Topf auf kleine Stufe stellen, Zwiebel, Kartoffeln, Suppengemüse, Lorbeerblätter und Pfeffer hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und bedeckt für ca. 25 Min. köcheln lassen. Anschließend Bohnen in die Suppe geben und für weitere ca. 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Bohneneintopf in Suppenschüsseln anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 296 kcal

Kohlenhydrate 38 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 10 g