

Cremiger Kartoffel-Kohlsprossen-Eintopf mit gebratenem Tofu

Hallo Freunde! Diese Woche haben wir einen herzhaften & herrlich cremigen Eintopf für euch. Da wir die Zutaten zufällig zu Hause hatten, könnte man sagen, das Rezept ist uns passiert. Hoffentlich lieben die meisten von euch Kohlsprossen auch so wie wir.

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

für den Eintopf:

- 600g mehlig Kartoffeln geschält und gewürfelt
- 1 TL Kümmel ganz
- ¼ TL Kümmel gemahlen
- 360g Kohlsprossen geputzt
- 1 gehäufter EL vegane Butter
- 2 EL (glutenfreies) Mehl
- 350ml Kartoffel-Kochwasser
- 1 Prise Muskat
- 1 ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- ¼ TL Kümmel gemahlen
- etwas Zitronensaft
- frische oder tiefgekühlte Petersilie
- 100ml Sojasahne
- Salz und Pfeffer

für den Tofu:

- 400g Tofu natur
- Grillgewürz oder andere Gewürzmischung nach Wahl
- 1 EL Wasser + 2 EL Tamari vermischt
- Öl
- rosa Beeren (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die gewürfelten Kartoffeln in einen Topf geben, mit Salz und Kümmel würzen und mit Wasser aufgießen. Die Kartoffeln garen, abseihen und dabei das Kochwasser auffangen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Kohlsprossen am Strunk kreuzweise leicht einschneiden. Große Exemplare eventuell halbieren und dann in einen Topf mit Siebeinsatz geben. Mit geschlossenem Deckel in ca. 7-8 Minuten weich dünsten. Die Kohlsprossen bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.
3. In einem großen Topf die vegane Butter schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz mitrösten. Nun mit 350ml Kartoffel-Kochwasser aufgießen, klümpchenfrei verrühren und aufkochen lassen.
4. Die Kartoffeln und die Kohlsprossen dazugeben und mit Muskat, gekörnter Gemüsebrühe, Kümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Sojasahne und die Petersilie unter den Eintopf heben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Tofu mit Küchenrolle gut abtrocknen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu mit dem Grillgewürz bestreuen und auf beiden Seiten braun anbraten. Mit der Wasser-Tamari-Mischung ablöschen und für 1 Minute weiterbraten – zwischendurch einmal wenden!
7. Den Eintopf mit dem gebratenen Tofu anrichten und nach Belieben mit rosa Beeren bestreut servieren!

Dazu passt grüner Blattsalat oder ein frischer Gurkensalat 😊



Rezeptbeschreibung

Solltet ihr Kohlsprossen nicht ganz so toll finden, dann könnt ihr diese durch Kohlrabi oder Fisolen ersetzen. Ursprünglich haben wir den Eintopf immer mit Kohlrabi gemacht, aber wie bereits oben erwähnt, waren nur die kleinen grünen Sprossen im Haus – was für ein Glück 😊 Den Tofu könnt ihr natürlich auch gegen pflanzliche Würstchen oder eine andere Proteinquelle eurer Wahl austauschen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik