



Veganer Spitzkohleintopf mit Tofu

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 20 g |
| Spitzkohl | 0.5 St. |
| Champignons, weiß | 250 g |
| Tofu, natur | 400 g |
| Frühlingszwiebeln | 3 St. |
| Öl | 2 EL |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Sesam, weiß | 5 EL |
| Chili, gemahlen | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 EL |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Sojasauce | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, Strunk entfernen und Spitzkohl in Stücke schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tofu trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und weiße Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. glasig dünsten. Pilze und Spitzkohl zugeben und weitere ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Sesam, Chili- und Paprikapulver würzen und ca. 1 Min. anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tofu zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit grünen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 311 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 18 g |