

Herbstlicher Eintopf

Bio Kochbox KW 41



Herbstlicher Eintopf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Tofu Rosso
- 50 g Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 400 g Kartoffeln
- 1 Apfel
- 100 g Möhren
- 40 g Staudensellerie
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Glas Bohnen
- Thymian

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden, in etwas Öl anschwitzen, bis sie leicht Farbe nehmen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Thymian, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Apfel fein reiben. Möhre und Sellerie würfeln, Knoblauch fein hacken. Bohnen abgießen.

Alle Zutaten in den Topf dazugeben, mit ca. 1l Wasser auffüllen, so dass das Gemüse gut bedeckt ist. Ca. 20–30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Die Tofuwürfel auf den Eintopf geben und servieren.