

Wirsingeintopf

Bio Kochbox KW 04



Wirsingeintopf



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 200 g Kartoffeln
- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 kleinen Wirsing
- 150 g Fleischtomate
- 500-600 ml Gemüsefond
- ½ Räuchertofu
- ¼ Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 35 g Margarine
- ½ EL Öl
- 25 g Mehl

Zubereitung:

15 g Margarine und Mehl in einer Schüssel mit einer Gabel verkneten und kaltstellen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Bohnen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen, Wirsing in 2 x 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen, würfeln und in einem Sieb abtropfen lassen. 20 g Margarine in einem großen Topf zerlassen, Wirsing und Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten.

Kartoffeln zugeben und Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen. In den letzten 10 Minuten die Bohnen und Tomatenwürfel zugeben. Mehl-Margarine-Mischung einrühren und weitere 5–10 Minuten sanft kochen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl knusprig braten. Eintopf mit Tofu und Petersilie bestreut servieren.



Unsere Weinempfehlung
SPÄTBURGUNDER