

Rote-Bete-Eintopf mit Räuchertofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 300 g Weißkohl
- 200 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,5 TL gemahlener Koriander
- 200 g Räuchertofu
- 1,5 EL Rotwein-Essig
- 5 Stiele Schnittlauch
- 100 g Sojajoghurt

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den harten Strunk entfernen, die Blätter in 2-3 cm große Stücke schneiden. Rote Bete putzen, schälen (am besten mit Einmal-Handschuhen arbeiten) und erst in etwa 0,5 cm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten andünsten. Möhren, Kohl und Rote Bete hinzufügen und etwa 4 Minuten mitdünsten. Lorbeerblätter und Kümmel dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Eintopf mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Tofu trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Unter den Eintopf mischen und etwa 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel davon unter den Joghurt rühren.

Zum Servieren den Eintopf in tiefen Tellern jeweils mit 1 Klecks Schnittlauch-Joghurt anrichten. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen