Gemüsetopf mit Tofu

Leichte und schnelle Hauptmahlzeit im Frühling

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Bohnen putzen, Möhren schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Kartoffelscheiben 5 Minuten darin kochen, dann Bohnen und Möhren zugeben und weitere 7 bis 8 Minuten kochen. Die Gemüse sollen bissfest sein ...

Gemüsetopf mit Tofu

Leichte und schnelle Hauptmahlzeit im Frühling

4 Personen

400 g	Kartoffeln (festkochend)
400 g	grüne Bohnen
2	mittelgroße Möhren
3/4 l	Gemüsebrühe
400 g	Räuchertofu
1 El	Pflanzenöl

Petersilie nach Belieben
Pfeffer und Salz

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Bohnen putzen, Möhren schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Kartoffelscheiben 5 Minuten darin kochen, dann Bohnen und Möhren zugeben und weitere 7 bis 8 Minuten kochen. Die Gemüse sollen noch bissfest sein.

Räuchertofu in Scheiben schneiden, in einem Esslöffel Öl von beiden Seiten anbraten und auf dem Gemüsebett servieren. Wer will, streut noch etwas frisch gehackte Petersilie drüber.

Zubereitungszeit	30 Min.
vegetarisch, vegan	