

Vegetarische Rezepte

Kartoffeleintopf Vegetarisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Hauptgericht, Kartoffeln, Tofu, Vegetarisch

25 g	Butter	2 Essl.	Mehl
1	Rote Zwiebel, halbiert und - in Scheiben - geschnitten	600 ml	Gemüsebrühe
1	Gewürfelte Karotte	225 g	Gewürfelter Tofu
25 g	Halbierte grüne Bohnen		Salz und Pfeffer
3	große Gewürfelte Salatkartoffeln		Gehackte Petersilie zum - Garnieren

1. Butter in grosser Pfanne mit schwerem Boden schmelzen. Zwiebel, Karotte, grüne Bohnen und Kartoffeln dazugeben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 - 7 Minuten andünsten, bis das Gemüse Farbe annimmt.

2. Mehl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren eine Minute kochen lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren die Brühe dazu giessen.

3. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

4. Gewürfelten Tofu in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Garnieren den Kartoffeleintopf mit gehackter Petersilie bestreuen und dann sofort direkt aus der Pfanne servieren.

Tipp: Das amerikanische Wort ‚Hash‘ bezeichnet in kleine Stücke geschnittene Lebensmittel. Traditionell wird ein Eintopf aus klein geschnittenen frischen Zutaten wie Paprika, Zwiebeln und Sellerie zubereitet.

