

Rote-Linsen-Eintopf mit Räuchertofu

vegan
glutenfrei



Zutaten

250 g rote Linsen
eine Dose Kokosmilch (ca. 425 ml)
300 g Brokkoli
eine Dose Tomaten natur (mit Stücken)
geräucherter Tofu
ein Bund Suppengemüse
eine kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Currypulver
1 L Gemüsebrühe
1 EL weisser Balsamico Essig
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Wasche, putze und schneide das Suppengrün in kleine Würfel. Ebenso die kleine Zwiebel.

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und dünste die Zwiebelwürfel glasig an. Gib das gewürfelte Suppengemüse dazu und dünste es ca. 5 min weiter an.

Jetzt kommen der Kreuzkümmel und das Currypulver dazu. Dünste alles für ein paar Minuten weiter und gib dann die abgespülten Linsen dazu und du rühre sie unter.

Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gieße die Kokosmilch dazu. Lasse alles nun gut durchgerührt 15 Minuten köcheln.

Schneide derweil den Räuchertofu in kleine Würfel und lasse ihn in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, so dass die meisten Würfel eine braune Seite erhalten.

Zerkleinere den Brokkoli in etwa gleich grosse Röschen. Wenn du magst, kannst du die zarten Teile des Strunks auch in Würfel schneiden. Gib nun den Brokkoli, den Tofu und die Tomaten aus der Dose in den Topf dazu und lasse sie noch so lange mit köcheln, bis der Brokkoli bissfest und die Linsen durch sind.

Schmecke mit dem Essig, Salz und Pfeffer ab.

Tipp: Wenn du magst, kannst du auf dem Teller zur Deko noch ein paar Mandelblätter darüberstreuen.
Dauer: etwa insgesamt 45 min.