



Grünkohl-Eintopf mit geräuchertem Tofu

Norddeutscher Winter-Klassiker, pflanzlich

295

kcal

21.1 g

Protein

29.4 g

Kohlenhydrate

9.8 g

Fett

45 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Soja

Zutaten

300 g Grünkohl

150 g Räuchertofu

200 g Kartoffeln

1 Stk. Zwiebel

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel fein hacken.
2. Zwiebel in etwas Öl andünsten, Räuchertofu-Würfel dazugeben und kurz mitbraten.
3. Grünkohl und Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen.
4. Ca. 25–30 Minuten köcheln, bis Kartoffeln und Grünkohl weich sind, mit Salz und Muskat abschmecken.