



Wirsingintopf – klassisch

Zutaten für 4 Portionen

Für den Wirsingintopf

- 100 g Räuchertofu – in 1-cm-Würfel schneiden
- 380 g Wirsingkohl – Strunk entfernen und in 1-cm-Streifen schneiden
- 200 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 100 g Knollensellerie – schälen und in 1-cm Würfel schneiden
- 70 g Karotten – schälen, halbieren und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 60 g rote Zwiebeln – in Streifen schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 900 ml Brühe, am besten eine [selbst gemachte Gemüsebrühe](#)
- 3 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce) – mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Prisen Kümmelpulver
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL in feine Ringe geschnittener Schnittlauch
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Wirsing Eintopf die Margarine in einem Topf erhitzen und Karotten, Zwiebeln und Sellerie darin ca. 2 Min. dünsten. Dann Wirsing, Kartoffeln und Kümmel dazugeben, umrühren und 1 Min. mitdünsten.

Das Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt dazugeben und abgedeckt aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Wirsing Eintopf ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Dann mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, die Flüssigkeit kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen.

Sobald der Eintopf zu Ende gegart ist, das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Tofu dazugeben und kurz darin erwärmen.

Wenn Sie Paprikapulver zu Hause haben, können Sie etwas davon zum Wirsing geben.

Den Wirsing Eintopf auf vier Suppenschalen verteilen und mit Schnittlauch oder Petersilie bestreut servieren. Dazu passt ein deftiges Bauernbrot. Statt des Räuchertofus können Sie auch eine

knackige geräucherte Tofuwurst genießen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 208 kcal
- Kohlenhydrate: 11 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 12 g