



## **Herbstlicher Eintopf mit Kürbis und Bohnen**

### **Zutaten (für vier Portionen)**

400 g Hokkaido-Kürbis  
200 g Petersilienwurzel  
200 g weiße Bohnen (Konserve)  
100 g geräucherter Tofu  
1 mittlere Birne  
100 g Zwiebelwürfel  
400 ml Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Kartoffelpüreepulver  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Essig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 35 Minuten)**

Hokkaido-Kürbis entkernen, in kleine Würfel zerteilen, Petersilienwurzel schälen, in kleine Stücke schneiden. Bohnenkerne ablaufen lassen, Knoblauch schälen, fein würfeln, geräucherten Tofu würfeln, in heißem Olivenöl anbraten. Birnen halbieren, Kernhaus entfernen, schälen, klein schneiden.

Zwiebelwürfel und Kürbiswürfel in heißem Olivenöl angehen lassen, Petersilienwurzel hinzugeben, mit anschwanken. Mit Gemüsebrühe angießen, Tomatenmark hinzugeben, mit einrühren, auf den Punkt garen, mit etwas Kartoffelpüreepulver eindicken. Birnenstücke hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Essig und Knoblauch abrunden. Zum Schluss angebratenen Tofu hinzugeben, Eintopf in tiefem Teller oder Terrine anrichten.

### **Nährwerte pro Portion**

216 kcal – 10 g Fett – 9 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate – 2,6 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**