

VESTESSEN



BAUERNTOPF

ZUTATEN:

800g Wasser, 600g Kartoffeln**, 400g Tofu natur, 200g Möhren, je 4 EL Rapsöl und Petersilie, je 2 EL Rohrzucker, Tomatenmark, Soja-Sauce dunkel und Gemüsebrühe, je 1 EL Majoran und Paprikapulver edelsüß, je 1 TL Knoblauchgranulat und Thymian, je 1/4 TL Rosmarin, Kümmelpulver, Pfeffer schwarz und Paprikapulver rosenscharf, 1 Dose Tomatenstücke, 1 große Zwiebel, 1 Paprika rot



1) Rapsöl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen, Tofu mit einer Gabel zerbröseln und dann im Rapsöl goldbraun anbraten



2) Soja-Sauce und Tomatenmark zufügen, Zwiebel häuten und fein würfeln, mit in den Topf geben und glasig werden lassen



3) Pfanneninhalt in einen Topf umfüllen



4) Kartoffeln/Möhren schälen/putzen und grob würfeln, (entkernte) Paprika in feine Streifen schneiden, dann alles in den Topf



5) Wasser und Tomatenstücke aufgießen, Gemüsebrühe, sämtliche Gewürze und Kräuter hinzufügen



6) Alles gründlich verrühren und einmal kurz aufkochen lassen



7) Deckel auflegen und bei niedriger Hitze (unteres 1/3) 60 Minuten köcheln lassen

TIPPS:

Den Bauerntopf mit einem Klecks Creme Vega von Dr. Oetker und frischer Petersilie servieren!

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** vorwiegend festkochende oder mehligere Kartoffeln