

EINTOPF MIT KÜRBIS UND TOFU

Zubereitungszeit **50 Minuten**
Kalorien pro Portion **2.914 kJ / 696 kcal**



© Eintopf mit Kürbis und Tofu. Interessiert? Hier geht es zum Rezept.

Zutaten für 4 Personen

300 g Hokaido Kürbisse
20 g Rapsöl
80 g Zwiebeln
250 g rote Paprika
150 g grüne Paprika
1 Knoblauchzehe
200 g Räuchertofu
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kurkuma
500 g Tomatenpüree
300 ml Wasser
30 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Esslöffel Petersilie

Zubereitung:

1. Den Kürbis, die Paprika und den Tofu in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in Streifen schneiden und alles in Öl glasieren. Dann Gewürze, das restliche Gemüse, Tofu und eine durch die Knoblauchpresse gepresste Knoblauchzehe hinzugeben.

2. Alles für ca. 10 Minuten anbraten, dann mit Wasser aufgießen, Tomatenpüree und Sojasauce hinzufügen. Zugedeckt für ca. 30 Minuten schmoren lassen und gelegentlich umrühren.
3. Zum Schluss die Petersilie hinzugeben und servieren.