Artikel vom 26.11.2025 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 23:52 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gemuese-allerlei-eintopf

# Gemüse-Allerlei-Eintopf



Foto: Leonie Jaxy

**Zutaten (für 4 Personen):**

1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

5 große Möhren

1 großer Kohlrabi

1 Stange Lauch

2 rote Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

1,5 l Wasser

2,5 EL Gemüsebrühenpulver

2 Block Räuchertofu

1 EL Oregano

Öl zum Braten

½ EL Pfeffer

2 EL Cashewmus

2 Blöcke Räuchertofu, alternativ 400 g gemischtes Hackfleisch

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln häuten und kleinschneiden. In einen großen Topf etwas Öl geben und die Zwiebelstücke ergänzen. Während die Zwiebeln bei mittlerer Hitze langsam karamellisieren, die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, dann in Stifte und schließlich in Stücke. Die Möhren nach Bedarf schälen und ebenfalls stückeln. Den Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Dabei das Wurzelstück und die trockenen Spitzen entfernen. Den Knoblauch schälen und kleinhacken. Diesen ebenfalls zu den Zwiebeln geben. Gelegentlich umrühren.

Sind die Zwiebeln und der Knoblauch bereits leicht angebraten, das Gemüse nach und nach dazugeben. Alles gut umrühren und noch etwas rösten lassen. Nach ein paar Minuten heißes Wasser dazugeben sowie das Gemüsebrühenpulver. Während das Gemüse garkocht, den Räuchertofu fein krümeln und in einer separaten Pfanne zusammen mit einem Schuss Öl kross anbraten. Alternativ das Hackfleisch anbraten. Den Eintopf mit Pfeffer und Oregano abschmecken, das Cashewmus dazugeben, damit alles etwas sämiger wird und noch einmal kräftig durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Tofu beziehungsweise das Hackfleisch unterrühren.

*Leonie Jaxy*