

Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4-5 kleine Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 T gekochte Kidneybohnen (etwa 1/4 T getrocknete)
- 1/4 Pk (62 g) Räuchertofu
- 1 Zwiebel (etwa 100 g)
- 1 1/2 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Mehl
- Margarine oder Öl

- Kidneybohnen ggf. über Nacht einweichen und in der dreifachen Menge Wasser etwa eine Stunde garkochen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 2 mm breite Streifen schneiden.
- In Margarine oder Öl kross anbraten, aus dem Topf nehmen.
- Zwiebel schälen und würfeln, glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden, mit dem Mehl zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
- Gebratenen Räuchertofu, Kidneybohnen und Gemüsebrühe dazugeben, kochen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 15 Minuten), gelegentlich umrühren.
- Sojamilch mit dem Zitronensaft mischen, einige Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.