

Veganer Grünkohl-Topf



Arbeitszeit 60 Minuten



Diese Zutaten brauchst Du:

- Eine Dose Grünkohl
- Ein Paket Räucher-Tofu 350 g
- Pflanzen-Margarine
- Eine große Zwiebel
- 3 große Kartoffeln
- 2 Knoblauch-Zehen
- Jod-Salz
- Pfeffer



Dieses Zubehör brauchst Du:

- Einen mittleren Kochtopf
- Einen Messbecher
- Ein Schneidebrett
- Ein Gemüse-Messer
- Ein Sparschäler
- Einen Dosen-Öffner
- Einen Kochlöffel



Die Zwiebel schälen.



Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.



Die Knoblauch-Zehen schälen und in kleine Stücke schneiden.



Die Kartoffeln schälen.



Jede Kartoffel in 8 kleine Stücke schneiden.



Den Räucher-Tofu in Streifen schneiden.

Tipp: Den Saft von dem Räucher-Tofu aufheben.



200 ml Wasser in den
Messbecher geben.



Das Wasser in den Kochtopf
geben und das Wasser zum
kochen bringen.



Die Zwiebeln und den Knoblauch
in den Kochtopf geben.



Die Grünkohl-Dose mit dem Dosen-Öffner öffnen.



Den Grünkohl in den Kochtopf geben.



Alles gut umrühren und zum Kochen bringen.



Eine kleine Ecke von der Pflanzen-Margarine in den Kochtopf geben.



Die Kartoffeln in den Kochtopf geben.



Den Räucher-Tofu in den Kochtopf geben.



Den Saft von dem Räucher-Tofu in den Kochtopf geben.

Den Grünkohl bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Zwischendurch den Grünkohl umrühren.



Wenn die Kartoffeln weich sind, ist der Grünkohl fertig.



Jetzt kannst Du den Grünkohl mit Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.