



Weitere Infos unter: [www.fulib-berater.info](http://www.fulib-berater.info)

## HERBST-EINTOPF - STÄRKT UND WÄRMT -

---

(4 Portionen / mind. 45 Std.)

### ZUTATEN

---

400 g Hokkaido-Kürbis  
2 Pastinaken  
200 g weiße Bohnen  
1 Birne  
100 g Räucher-Tofu  
1 Zwiebel  
400 ml Gemüsebrühe  
1-2 EL Tomatenmark  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Reissessig  
Salz  
Pfeffer  
Kräuter (Petersilie, Dill o.ä.)



### ZUBEREITUNG

---

Die Zutaten waschen. Hokkaido in kleine Würfel schneiden. Pastinake, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Birne und Räucher-Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Bohnen abgießen, waschen bis das Wasser klar ist und nicht mehr schäumt.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Räucher-Tofu darin anbraten.

Zwiebeln und Kürbiswürfel dazugeben, danach die Pastinaken-Würfel und Knoblauch. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark dazugeben und für 10 Minuten garen. Birnenstücke und Bohnen unterheben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Kräutern bestreuen.