



## WELTBESTER STECKRÜBENEINTOPF

Zutaten für 2-3 Portionen:

Für den Eintopf:

750 g	Steckrübe, ungeschält
500 g	festkochende Kartoffeln
750 g	Gemüsebrühe (siehe Gemüsebrühepaste Video)
1	Soja Big Steak
2 EL	neutrales Kokosfett (desodoriert)
2	große Zwiebeln, grob gewürfelt
2 Zehen	Knoblauch, fein geschnitten
1 EL	Kapern
1 EL	Tomatenmark
1 EL	getrocknete Steinpilze
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	Kümmel, gemörsert
n. Bedarf	Salz & Pfeffer

Toppings:

200 g	Räuchertofu, in 2 cm Würfel
3-4	Scheiben Bauernbrot, in 2 cm Würfel
200 g	Soyana Sauerrahm/Saure Sahne
1/2 Bund	Petersilie, frisch geschnitten

Zubereitung:

Die Soja-Big-Steaks in Brühe 5-10 Minuten kochen bis sie weich sind. Die Brühe abgießen, die Steaks abkühlen lassen und dann ausdrücken - Achtung, könnte noch heiß sein! Die Steaks in feine Streifen schneiden und nochmal halbieren. Die Steckrüben schälen und in dicke Stifte und Spalten schneiden. Die Kartoffeln ebenso schälen und in Spalten schneiden.

Einen Topf erhitzen, die Big-Steaks, das Kokosfett und die Zwiebeln hineingeben. Anbraten und dabei die Kapern, sowie die Steinpilze hinzufügen. Danach den Kümmel, Majoran und das Tomatenmark dazugeben. Alles gut vermischen und weiteranrösten. Sind viele Röstaromen am Topfboden entstanden, einfach mit etwas Brühe ablöschen und die Röstaromen vom Topfboden wieder lösen, dann weiter anbraten. Ein paar Kartoffeln und Steckrüben hineingeben, ebenfalls mitanrösten. Jetzt alles mit Gemüsebrühe ablöschen und die restlichen Kartoffeln und Steckrüben hineingeben. Die Petersilienstiele feinschneiden und dazugeben. Das Ganze mit Deckel 20 Minuten garkochen.





Eine Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel hineingeben, Olivenöl darüber träufeln. 10 Minuten auf niedriger Hitze anbraten bis sie knusprig braun sind. Die Brotscheiben in Würfel schneiden (genauso groß wie die Tofuwürfel) und ebenso in die Pfanne geben. Mit Pfeffer, sowie Salz würzen und alles weiter rösten bis das Brot knusprig ist, circa 5 Minuten. Den Eintopf mit Salz & Pfeffer abschmecken und in Schüsseln anrichten. Jeweils mit einem Löffel Saure Sahne, dann den Tofu- und Brotcroustons und der feingeschnittenen Petersilie dekorieren.

#### Tipps:

- Desodoriertes Kokosöl schmeckt nicht nach Kokos und eignet sich deshalb auch für herzhaftere Gerichte. Da es reicher an gesättigten Fettsäuren ist, wirken Gerichte häufiger herzhafter und deftiger, als z.B. mit Olivenöl.
- Die Brühe von den Soja Big Steaks kann eingefroren werden und/oder für ein anderes Gericht verwendet werden. Zum Kochen der Steaks eignet sich z.B. eine Brühe aus Wasser und einem kräftigen Schuss Sojasauce.

#### Abwandlungen:

- Der Eintopf kann noch mit Mangold, Spinat oder Porree ergänzt werden.
- Wer mag kann auch die Kapern, Steinpilze, Kümmel und Majoran weglassen und dafür etwas Kreuzkümmel und Currypulver hineingeben.
- Man kann auch etwas veganes Hack oder zerbröselten Räuchertofu anstelle der Soja Big Steaks anbraten.
- Ein paar dünn geschnittene, knusprig angebratene Tempehstreifen als Topping sind auch lecker.

