

Bohnengulyas mit geräuchertem Tofu

Zutaten: für 4 Personen

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose rote Kidneybohnen
- 1 Pkg. geräucherter Tofu
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- Majoran, Chilli
- Paprikapulver süß + scharf
- Gemüsesuppe

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Öl anrösten
- Tofu würfelig geschnitten mitbraten und mit Paprikapulver würzen
- Bohnen dazu und mit Gemüsesuppe bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen
- mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer, Majoran und Chilli nach Bedarf würzen
- 20 Minuten leicht köcheln
- Kann mit Tomaten oder rotem und gelben Paprika verfeinert werden

Ein leckeres eiweißreiches Rezept, ohne Fleisch und schnell in der Zubereitung!

Und nun gutes Gelingen!