

Biolandhof Agena/Dreyer GbR  
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn  
04920 / 318  
info@biolandhof-agena.de  
www.biolandhof-agena.de



## Spitzkohleintopf mit Tofu

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20g Ingwer, frisch  
400g Spitzkohl  
  
250g Champignons  
400g Tofu, natur  
3 Frühlingszwiebeln  
  
2 EL Öl  
  
3 EL Tomatenmark  
5 EL Sesammus  
1 TL Chili, gemahlen  
1 EL Paprika, edelsüß  
800ml Gemüsebrühe  
  
Salz und Pfeffer  
Zucker  
1 EL Sojasauce

schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.  
und  
schälen und fein hacken.  
putzen und vom Strunk befreien. Dann in Stücke schneiden.  
säubern und in Scheiben schneiden.  
trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.  
waschen, Enden entfernen. Grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.  
in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und weiße Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Pilze und Spitzkohl zugeben und ca. 5 Minuten anbraten.  
zugeben. Mit  
und  
sowie  
würzen und ca. 1 Minute anrösten. Mit ablöschen, Tofu zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit  
und  
sowie  
abschmecken. Mit grünen Frühlingszwiebeln garnieren.