



Illustration mit KI

VEGAN · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

Cremige Bohnenpfanne mit knusprigem Räuchertofu

Cremige Cannellini-Bohnen treffen auf kräftig gebratenen Räuchertofu, Spinat und sonnengetrocknete Tomaten. Ein Teil der Bohnen wird zerdrückt und macht die Tomatensauce ganz ohne Sahne angenehm cremig. Das vegane Hauptgericht ist in rund 30 Minuten fertig und liefert etwa 35 g Protein pro Portion.

10 VORBEREITUNG	20 ZUBEREITUNG	2 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	440 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

2 Dosen Cannellini-Bohnen

200 g Räuchertofu

250 g passierte Tomaten

100 g Babyspinat

60 g sonnengetrocknete Tomaten, nicht in Öl

1 kleine rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 TL natives Olivenöl

150 ml Wasser

1 EL Zitronensaft (15 ml)

1 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL getrockneter Oregano

¼ TL Chiliflocken

Salz

schwarzer Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Geben Sie die Cannellini-Bohnen in ein Sieb, spülen Sie sie gründlich unter kaltem Wasser ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Nehmen Sie etwa ein Viertel der Bohnen ab und zerdrücken Sie diese mit einer Gabel grob. Tupfen Sie den Räuchertofu trocken und schneiden Sie ihn in etwa 1,5 cm große Würfel. Würfeln Sie die rote Zwiebel fein, hacken Sie den Knoblauch und schneiden Sie die sonnengetrockneten Tomaten in schmale Streifen. Waschen Sie den Babyspinat und lassen Sie ihn gut abtropfen.
- 2 Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze, etwa 180 °C Pfannentemperatur. Geben Sie das Olivenöl hinein und verteilen Sie die Tofuwürfel möglichst in einer Lage. Braten Sie den Tofu etwa 6–7 Minuten und wenden Sie ihn dabei regelmäßig. Er ist fertig, wenn mehrere Seiten kräftig goldbraun sind und die Kanten leicht knusprig wirken. Nehmen Sie ihn anschließend aus der Pfanne und stellen Sie ihn kurz beiseite.
- 3 Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe. Geben Sie die rote Zwiebel in dieselbe Pfanne und braten Sie sie etwa 2–3 Minuten glasig. Fügen Sie Knoblauch, Tomatenmark, geräuchertes Paprikapulver, Oregano und Chiliflocken hinzu und rösten Sie alles unter Rühren etwa 30–45 Sekunden. Das Tomatenmark darf dabei etwas dunkler werden, sollte aber nicht anbrennen.
- 4 Geben Sie die passierten Tomaten, die 150 ml Wasser, die zerdrückten Bohnen und die restlichen Cannellini-Bohnen in die Pfanne. Verrühren Sie alles sorgfältig und lassen Sie die Bohnen bei sanfter Hitze von etwa 90–95 °C für 6–8 Minuten offen köcheln. Rühren Sie gelegentlich um. Die zerdrückten Bohnen sollen die Sauce sichtbar binden, während der Großteil der Bohnen ganz bleibt. Die fertige Sauce sollte cremig am Löffel haften, aber noch leicht fließen. Wird sie zu dick, können Sie gegen Ende einen kleinen Teil des bereits abgemessenen Wassers zunächst zurückhalten und nach Bedarf ergänzen.
- 5 Geben Sie Babyspinat und die geschnittenen sonnengetrockneten Tomaten dazu. Lassen Sie die Pfanne weitere 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis der Spinat gerade zusammengefallen ist. Rühren Sie anschließend den Zitronensaft unter und schmecken Sie die Bohnenpfanne mit Salz und schwarzem Pfeffer ab. Die Bohnen sollten vollständig heiß und weich sein, aber ihre Form behalten.
- 6 Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie die Bohnen 3 Minuten ruhen. In dieser Zeit dickt die Sauce noch etwas nach. Verteilen Sie die cremige Bohnenpfanne anschließend auf zwei tiefe Teller oder flache Bowls und geben Sie den knusprigen Räuchertofu erst direkt vor dem Servieren darauf, damit seine gebräunte Oberfläche möglichst erhalten bleibt.

• MAKROS PRO PORTION

440
KALORIEN**35 g**
PROTEIN**48 g**
KOHLENHYDRATE**12 g**
FETT**23 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen