



## Schneller One-Pot

mit Pastinake & Mangold



Zutaten für 4 Personen:

### frisches Gemüse

- 4 Pastinaken
- 1 Bund Mangold  
(ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

Die Pastinaken und den Mangold waschen, Pastinaken vom oberen und unteren Ende befreien und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und Stiele, als auch Blätter in Streifen schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, frischen Ingwer und Zwiebel fein gewürfelt hineingeben. Nach kurzem Anbraten den gewürfelten Tofu und das Gemüse beifügen und gut anschmoren. Hier entstehen die Aromen.

### außerdem

- 2 Räuchertofu  
(a 200g)
- 150 g Buchweizen
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten  
(200 g)
- 1 Glas Tomatensoße Arrabiata  
(ca. 280 g)
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chili
- 200 ml Kokossahne
- 2 TL Ahornsirup

Mit der Brühe ablöschen, den Buchweizen unterrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten und die Soße zugeben und erneut bei geschlossenem Deckel 15 Minuten einkochen. Zuletzt mit der Kokossahne verfeinern und mit Chili, Pfeffer, Ahornsirup und Salz abschmecken.

Mit einigen Zitronenscheiben servieren, die Säure mildert gegebenenfalls die Schärfe.