



# Veganer Grünkohleintopf mit Seitan und weißen Bohnen

200 g	frischer Grünkohl
500 g	festkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 g	Seitan
500 ml	Wasser
500 ml	Gemüsebrühe
400 g	weiße Bohnen (Dose)
1 TL	Piment
1 EL	weiße Misopaste
	Pflanzenöl zum Braten
	Salz, Pfeffer, Muskat

für 4 Personen  
ca. 40 Minuten



1. Grünkohl waschen und die harten Stiele entfernen, so dass nur weiche Stiele und Blätter übrig bleiben. Diese grob hacken.
2. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zuerst den Seitan ca. 5 Minuten scharf anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Zwiebelwürfel dazugeben und ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Danach Knoblauch dazugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten.
4. Gemüsebrühe und Wasser dazugeben. Die Kartoffeln in den Topf geben, alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln ca. 8 Minuten köcheln lassen.
5. Jetzt den gehackten Grünkohl dazugeben und weitere ca. 10 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten die weißen Bohnen dazugeben (du kannst sie abgießen oder mitsamt der Flüssigkeit verwenden) und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Piment und (wer mag und hat) Misopaste abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren frischen Muskat darüberstreuen.

Inspiziert von: <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-gruenkohl-eintopf-seitan-weisse-bohnen>