Bohneneintopf

Bohneneintopf mal ganz anders...

Wer Lust auf deftige Hausmannskost verspürt, wird mit unserem Bohneneintopf bestens versorgt.

Das hier beschriebene Grundrezept kann natürlich individuell mit anderen Gemüsesorten variiert werden – es bleibt vegan, gesund und sehr schmackhaft.

Zutaten für Bohneneintopf

(für 4 Personen)

- 300 g Bohnen-, Linsen- & Kicherebsen-Mischung
- 50 g Dörrbohnen
- 1 l Gemüsefond
- 200 g Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Knollensellerie
- ¼ Blumenkohl
- 1 Rote Paprikaschote
- ½ Zucchini
- 200 ml Tomatensaft
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Cayennepfeffer

Zubereitung des Bohneneintopfs

1. Bohnenmischung und Dörrbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen
2. Gemüsefond mit Lorbeerblatt aufkochen lassen
3. Bohnenmischung und Dörrbohnen zugeben und 20 bis 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen
4. Kartoffeln schälen, in etwa 2cm grosse Würfel schneiden und zu den Bohnen geben, und alles etwa 5 Minuten weiter köcheln lassen

5. Knollensellerie, Blumenkohl, Paprikaschote und Zucchini waschen und säubern

6. Das Gemüse in beliebig kleine Würfel beziehungsweise Röschen schneiden, dem Eintopf zugeben, Tomatensaft hinzufügen und etwa 10 Minuten weiterköchelnlassen.

7. Mit Salz & Cayennepfeffer abschmecken

- Zum Garnieren können Sie grob gehackte Petersilie über den Eintopf streuen. Als Ergänzung dürfen vegane Würstchen oder auch Seitanwürfel in der Suppe mitgekocht werden.

- Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "Vegan Gesund – Das Kochbuch"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche