

VESTESSEN



WEISSE BOHNEN-EINTOPF

ZUTATEN:

1000ml Wasser, 300g Kartoffeln,
je 2 EL Rapsöl & 2 EL Gemüsebrühe*,
je 1 TL Liebstöckel, Basilikum, Majoran & Rauchsatz**,
je 1 Prise Muskat, Thymian, Kümmelpulver & Pfeffer schwarz,
1 Dose Bohnen weiß mit Suppengrün,
1 große Zwiebel, 1 Bund Suppengrün***



1) Kartoffeln und Möhren schälen, beides grob würfeln, Sellerie schälen und fein würfeln, Lauch in dünne Ringe schneiden



2) Petersilie hacken, Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden



3) Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel glasig anschwitzen



4) Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Lauch dazugeben und alles kurz anschwitzen



5) Wasser und Bohnen aufgießen, Brühe, sämtliche Kräuter und Gewürze zufügen, alles gründlich verrühren



6) Deckel auflegen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 20 bis 25 Minuten köcheln lassen

TIPP:

Den Herd nach der angegebenen Kochzeit ausschalten, den Kochtopf auf der Herdplatte stehen lassen und die Restwärme nutzen, bis der Herd abgekühlt ist. Den Eintopf am Besten am Abend vorher zubereiten, damit dieser gut durchziehen kann.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** Ich verwende das Hickory-Rauchsatz von Gewürze Express
Zutaten: Salz, Buchenrauch, Zucker und Karamel

*** mit Möhren, Sellerie, Porree und Petersilie