

Dicke Bohnen Eintopf

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

500 g frische oder gefrorene dicke Bohnen

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Kartoffeln, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 Dose (400 g) Tomaten, gehackt

1 Liter Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1 TL getrockneter Thymian

Salz und Pfeffer

Frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

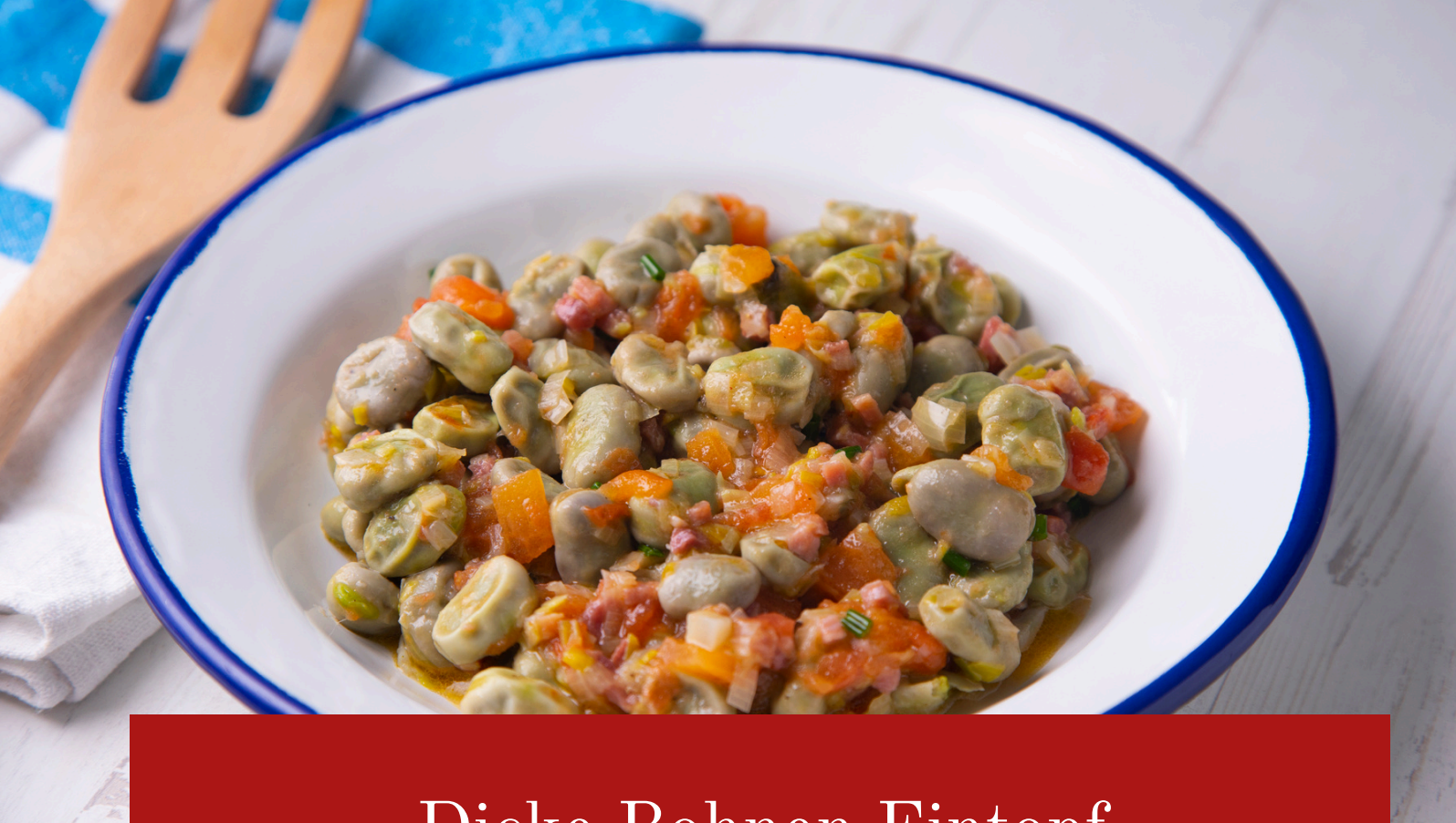
Bohnen vorbereiten:

Wenn du getrocknete dicke Bohnen verwendest, weiche sie über Nacht in reichlich Wasser ein. Am nächsten Tag abgießen und abspülen.

Wenn du frische Bohnen verwendest, entferne sie aus den Schoten und blanchiere sie kurz in kochendem Wasser (ca. 2-3 Minuten), dann abschrecken und die äußere Haut entfernen. Gefrorene Bohnen einfach auftauen und gegebenenfalls häuten.

Eintopf vorbereiten:

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



Dicke Bohnen Eintopf

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Gemüse hinzufügen:

Karotten, Kartoffeln und Paprika in den Topf geben und etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

Tomaten und Brühe:

Die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und die Lorbeerblätter sowie den Thymian hinzufügen.

Bohnen hinzufügen:

Die vorbereiteten dicken Bohnen in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Eintopf etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen und das Gemüse weich sind.

Abschmecken:

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen.

Servieren:

Den Eintopf in Schalen füllen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Dazu passt frisches Brot oder Baguette.

Tipps:

Variationen: Du kannst dem Eintopf zusätzliches Gemüse wie Sellerie oder Lauch hinzufügen. Auch etwas Speck oder Chorizo kann dem Eintopf eine herzhaftere Note verleihen.