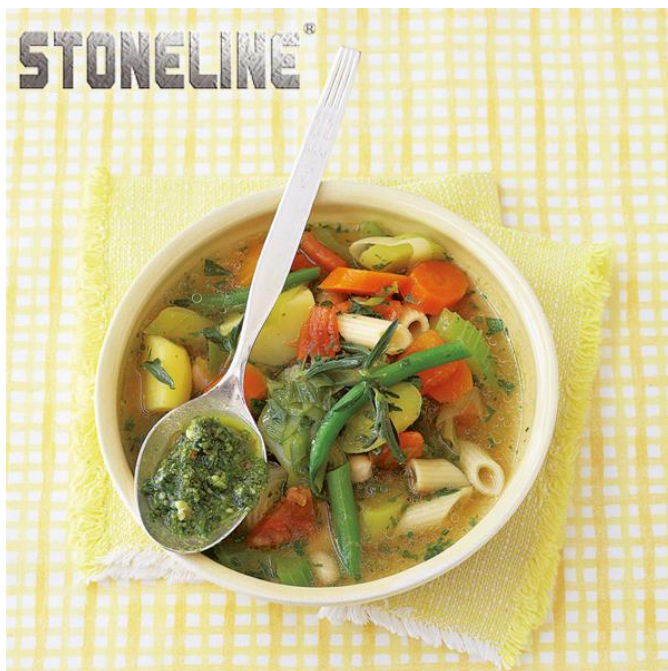




Kochrezept

Rezept für Bohnen Tomaten Eintopf



Zutaten

- 100 g getrocknete weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 – 4 Tomaten
- 1 großes Bund Basilikum
- 3 – 4 Knoblauchzehen
- 2 – 3 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 200 g grüne Bohnen
- 2 – 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 mittelgroße Stange Lauch

150 g Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
je 3 – 4 Zweige Thymian, Bohnenkraut und Rosmarin
100 g Suppenudeln (z. B. kleine Makkaroni)

Für 4 Portionen

80 Min. Zubereitung, über Nacht Einweichen
Pro Portion ca. 300 kcal, 13 g EW, 9 g F, 42 g KH

Zubereitung

Die weißen Bohnen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen mit frischem Wasser und 1 Lorbeerblatt in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 45 – 60 Min. garen (die Garzeit der Bohnen ist verschieden, daher öfter mal eine probieren).

Inzwischen die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und klein schneiden.

Für den Pistou Basilikum waschen und trocknen, die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Mit Basilikum in einem großen Mörser fein zerreiben oder mit dem Pürierstab pürieren. Ein Drittel der Tomaten und Öl dazugeben und alles zu einer Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse waschen und putzen. Grüne Bohnen halbieren, Staudensellerie in Scheibchen schneiden (das Grün klein schneiden und beiseitelegen), Möhren schälen und in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden.

Gemüsebrühe, das übrige Lorbeerblatt, Tomatenmark und Kräuterzweige in einem großen Topf aufkochen lassen. Kartoffeln, grüne Bohnen, Lauch und Möhren zugeben, 5 Min. kochen lassen. Die weißen Bohnen abgießen. Mit übrigen Tomaten und Nudeln zufügen, 10 - 12 Min. kochen lassen.

Vor dem Servieren die Hälfte des Pistou und Staudenselleriegrün unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Pistou dazureichen.

Und dazu?

Reichen Sie geröstetes Weißbrot oder Baguette dazu.

Tipps:

Der Pistou hält sich, in ein Schraubglas gefüllt und mit etwas Olivenöl bedeckt, im Kühlschrank 3 - 5 Tage frisch. Wer es herzhafter mag, rührt unter den Pistou noch 50 g fein geriebenen würzigen Käse, z. B. einen kräftigen Hartkäse aus Ziegen- oder Schafmilch.