Bohneneintopf

mit

WIENER WÜRSTCHEN

LECKER

LASS MAL kochen

WWW.JRK-BAYERN.DE

Bohneneintopf

mit Wiener Würstchen

glutenfrei,
laktosefrei,
vegetarisch/
vegan (ohne
Würstchen)

Zuerst die Zwiebeln mit Knoblauch in einem Topf mit Rapsöl glasig dünsten. Das Tomatenmark hinzugeben, anbraten und anschließend die Karotten 5 Minuten mit anbraten.

Mit Wasser aufgießen, die Tomaten und Bohnen hinzugeben, würzen, aufkochen und 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Nun die Wiener Würstchen und die Petersilie unterrühren und nochmals 10 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit

Tipp:

Super zum Vorkochen und portionsweise einfrieren. So hat man immer eine nahrhafte Mahlzeit bereit.

Für 4 Personen

120 g	Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
20 g	Knoblauch, geschält, fein gewürfelt
40 g	Tomatenmark
100 g	Karotte, gewaschen, fein gewürfelt
100 g	rote Bohnen, abgeschüttet
100 g	weiße Riesenbohnen, abgeschüttet
100 g	geschälte Tomaten, in Stücken
4 g	diverse Gewürze
3 g	Pfeffer
5 g	Salz
500 ml	Wasser
150 g	Wiener Würstchen, halbiert in 1cm dicke Scheiben geschnitten
10 g	Petersilie, gewaschen, grob geschnitten
	etwas Rapsöl zum anbraten

Empfehlung:

Zu einem Bohneneintopf passt super noch etwas Frischkäse oder Schmand. Für etwas Feuer kann noch ein bisschen Chili zugegeben oder darüber streuen.