

Stephan Hentschel Bohnen-Eintopf

Dienstag, 21. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

250 g	getrocknete weiße Bohnenkerne
3	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
8 Stängel	Bohnenkraut
2 Zweige	Thymian
150 g	Räuchertofu
90 ml	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Tamari-Sojasauce
600 g	dünne grüne Bohnen
etwas	Salz
6	mittelgroße Tomaten
20	schwarze Oliven, entsteint
1	Bio-Zitrone
120 g	Vollkornbrot
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die getrockneten Bohnen ca. 12 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Bohnenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Bohnenkraut und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. Den Tofu erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.
6. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Zwei Drittel vom Olivenöl in einem kleinen Schmortopf (backofengeeignet) erhitzen. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Tofu kurz darin anschwitzen.
8. Die abgetropften Bohnenkerne zufügen, umrühren und 4 Stängel Bohnenkraut sowie den Thymian zufügen. Brühe und Sojasauce angießen und die Bohnen im Ofen ca. 1,5 Stunden zugedeckt weich schmoren. Bei Bedarf noch Wasser angießen.
9. Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten vorkochen. Dann abgießen, nach Belieben in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
10. Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann enthäuten und halbieren. Dabei auch gleich den Stielansatz herausschneiden und die Samen entfernen. Das verbliebene Fruchtfleisch grob würfeln.
11. Das restliche Bohnenkraut abzupfen und klein schneiden.
12. Die Oliven halbieren.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Sobald die Bohnenkerne weich gekocht sind, den Schmortopf aus dem Ofen nehmen. Grüne Bohnen, Tomatenwürfel und Oliven untermischen und zugedeckt im Ofen alles nochmals ca. 10 Minuten weiter garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
15. Das Vollkornbrot zu groben Bröseln mixen.
16. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotbrösel darin kurz anrösten.

17. Am Ende der Garzeit Thymianzweige und Bohnenkrautstängel aus dem Bohneneintopf entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem geschnittenen Bohnenkraut abschmecken.

18. Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 680 kcal/ 2855 kJ

53 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 39 g Fett