

REZEPTE

Weißer Bohneneintopf

Rezept für 6 Portionen

ZUTATEN

- weiße Bohnen getrocknet
320 g (alternativ 625 g weiße
Bohnen aus der Konserve)
- 400 g Tomaten, frisch
- 60 g Zwiebeln, frisch
- 1 Knoblauchzehe, frisch
- 400 g Paprikaschoten, rot, frisch
oder tiefgekühlt
- 3 EL Rapsöl
- 25 g Ayvar Paprikapaste
- Wasser
- 400 g passierte Tomaten,
Konserve
- Jodsalz mit Fluorid und
Pfeffer nach Geschmack
- 3 g Zucker
- 320 g Parboiled Reis
- 250 g Fladenbrot
- 120 g Gouda 45 % Fett i. Tr.



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Zubereitung

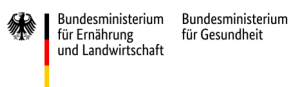
1. Die Bohnen am Vorabend einweichen, so dass sie etwa 2 Finger breit mit Wasser bedeckt sind.

2. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser circa. 1 Stunde bissfest garen.
3. Die Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
5. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.
6. Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben.
7. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
9. Reis nach Beschreibung auf der Packung bissfest garen.
10. Serviert wird der Eintopf mit dem Reis als Beilage oder mit dem Reis gemischt. Fladenbrot und geriebenen Gouda dazu reichen.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintopf/weisser-bohneneintopf/>