

# BOHNENEINTOPF MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN - LECKER KOCHEN AUF VORRAT

4-5 Personen | Kochzeit: ca. 30 Min.



Dieser Bohneneintopf mit Gemüse und Kartoffeln ist so lecker. Er ist sehr einfach zu kochen, schmeckt herzhaft und liefert ganz viel Gemüse. Ein Essen für die Seele, das sich auch hervorragend auf Vorrat kochen lässt.

## Schritt 1

Gemüse waschen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser auf den Herd stellen. Bohnen, Lorbeerblätter und eine halbe Zwiebel im Ganzen dazugeben. Anschließend salzen und so lange kochen lassen, bis die Bohnen gar sind.

## Schritt 2

Sonnenblumenöl in einem [Topf\\*](#) erhitzen. Das gesamte Gemüse dazu geben und anschwitzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Gemüse angeschwitzt ist, Paprikapulver und Kartoffeln hinzufügen. Danach mit Gemüsebrühe, Wasser oder Kochwasser aufgießen. Tomaten hinzugeben und köcheln lassen.

## Schritt 3

Koriander und Petersilie gut waschen. Die Blätter der Petersilie anschließend von den Stielen entfernen und grob kleinschneiden. Koriander mit Stielen grob kleinschneiden.

## Schritt 4

Wenn die Kartoffeln und das Gemüse weichgekocht sind, Bohnen dazu geben und zum Schluss die frischen Kräuter. Alles einmal aufkochen lassen und fertig ist der Bohneneintopf mit Gemüse und Kartoffeln. Diesen auf einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Wenn man deftige Eintöpfe liebt, sollte man auch mal die [Würzige Kohlsuppe mit Süßkartoffeln](#) probieren.

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

### [Meine Pfannen und Töpfe\\*](#)

## Tipps

Die Kochzeit von Hülsenfrüchten verlängert sich nicht, wenn man diese vorab salzt.

Säure von Essig oder Tomaten oder sehr kalkhaltiges Wasser verlängert die Kochzeit von Hülsenfrüchten. Mit der Zugabe einer Messerspitze Natron kann man dem entgegenwirken.

Die übriggebliebenen Schalen/Abschnitte des Gemüses können aufbewahrt und für eine Gemüsebrühe verwendet werden.

Koriander wird mit Stiel verarbeitet, da dieser sehr viel Geschmack liefert.

## Rezept für 4-5 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2-3 Karotten
- 3 Kartoffeln (festkochend)
- 200 g Sellerie (ungefähr)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3-4 Paprika
- 300 g getrocknete Bohnen oder 2 Dosen
- 2-3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 3 TL Paprikapulver
- zum Aufgießen Wasser, Gemüsebrühe oder auch das Kochwasser der Bohnen
- 1 Dose passierte oder stückige Tomaten
- eine Hand voll glatter Petersilie und etwas frischer Koriander

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.4 / 5. Anzahl der Bewertungen 16

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## [Meine Feierabendküche\\*](#)