



Schneller Bohneneintopf

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Grünkohl, frisch	200 g
Thymian, frisch	15 g
Rosmarin, frisch	15 g
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Kichererbsen aus der Dose	300 g
Kidneybohnen	300 g
Prinzess Bohnen, tiefgefroren	200 g
Südtiroler Speck	50 g
Olivenöl	2 EL
Wasser	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, Salatschleuder

1. Suppengemüse ggf. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Frische Kräuter waschen, trocken schütteln und zusammen mit Lorbeerblättern mit einem Küchengarn zusammenbinden. Kichererbsen und Bohnen in ein Sieb abgießen und waschen. Prinzess Bohnen bei Zimmertemperatur antauen lassen. Speck in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Speck hinzugeben und ca. 1 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Min. glasig dünsten. Kräuter hinzugeben und mitbraten. Suppengrün und Hülsenfrüchte hinzugeben, sobald die Kräuter zu duften beginnen. Bohneneintopf mit Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, anschließend für ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt köcheln lassen. Prinzess Bohnen nach ca. 10 Min. der Garzeit hinzufügen.
3. Kräuter aus dem Bohneneintopf nehmen und Eintopf vom Herd ziehen. Grünkohl und Sellerie hinzugeben und im Bohneneintopf ca. 1 Min. blanchieren. Bohneneintopf anschließend in tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Bauernbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g