

Scharfer Hülsenfrucht-Topf

Rezept auf der Packung Bunte Hülsenfrüchte, Davert-Mühle

Zutaten: Rote Nierenbohnen, Schwarze Bohnen, Pintobohnen, Sojabohnen, Weiße Bohnen, Braune Linsen, Grüne Linsen, Kichererbsen

Verwendung: Diese Mischung eignet sich hervorragend für Eintöpfe, bunte Salate, als Beilage oder auch zur Befüllung von Pita-Taschen.

Scharfer Hülsenfrucht-Topf (4 Pers.)

250 g dieser Mischung (Bunte Hülsenfrüchte, Davert-Mühle) in reichlich Wasser über Nacht einweichen, abgießen und in 500 ml Wasser 1 Stunde lang gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit 3 TL Gemüsebrühe zufügen.

2 große Zwiebeln und 2-3 Knoblauchzehen würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten, 1 rote Chili-Schote in kleine Würfel schneiden und kurz mitbraten, mit Cayenne-Pfeffer, Chili und Paprika scharf würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 Stange Porree in schmale Streifen, 2 Möhren in Scheiben und 2 große Kartoffeln in Würfel schneiden. In 1 EL Olivenöl andünsten, 200 ml Brühe angießen und das Gemüse darin garen. Ca. 500 g geschälte Tomaten klein schneiden, mit Basilikum, Oregano, Majoran, Meersalz und Pfeffer würzen und zu den Hülsenfrüchten geben. Das Gemüse sowie die übrigen Zutaten unterheben und scharf abschmecken. Auf kleiner Flamme kurz ziehen lassen. Mit Creme fraiche servieren und dazu frisches Brot reichen.

Statt Porre kann man auch Schnittlauchröllchen / Liebstöckel / Paprikaschote nehmen