



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

GEMÜSEEINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

GEMÜSEEINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN

Dieser Eintopf ist vegan und sehr einfach zu kochen.

Die angegebenen Zutaten ergeben 4 Portionen.

Die Zutaten

200 g	getrocknete weiße Bohnen	2-3	Knoblauchzehen
100 g	Lauch	ca. 1 EL	indisches Curry-Pulver
100 g	Zwiebeln	ca. ½ - 1 TL	gemahlener Zimt
100 g	Petersilienwurzel	1 cm	frischer Ingwer
100 g	Knollensellerie	2	Lorbeerblätter
100 g	Karotten	1 TL	Kreuzkümmel
100 g	frischen Fenchel	1 Prise	weißer gemahlener Pfeffer
100 g	Paprika	1 TL	getrockneter, gerebelter
100 g	Tomaten		Thymian
800 ml	Gemüsebrühe	½ Bund	frische Petersilie
3-4 EL	natives Olivenöl		

Die Zubereitung

Die weißen Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und jeweils fein hacken. Petersilienwurzel, Knollensellerie und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchel waschen, das Grün zur Seite legen, die Knolle in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf nicht zu stark erhitzen, Zwiebeln dazu geben und glasig schwitzen. Knoblauch, Ingwer, Currypulver, Zimt, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und Thymian dazu geben und ca. 1 Minute leicht rösten. Weiße Bohnen abgießen, in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Lauch, Petersilienwurzel, Sellerie, Karotten und Fenchel dazu geben, weitere 10 Minuten kochen. Paprika und Tomaten dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit weißem Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem Fenchelgrün fein hacken. Den Eintopf vor dem Servieren damit bestreuen.

Der Gesundheitsfaktor

Weißer Bohnen verfügen über einen hohen Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Mineralstoffgehalt, einen vorteilhaften glykämischen Index und komplexe Kohlenhydratstrukturen. Daher sind sie besonders gut geeignet für die Vorbeugung und die Ernährung bei Diabetes mellitus und eine vollwertige Versorgung bei veganer oder vegetarischer Ernährung.

Hinweis für Allergiker: enthält Sellerie, je nach verwendeter Currymischung kann Senfsaat enthalten sein.