

Kidney-Bohnen Eintopf

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 große Kartoffeln	Pflanzenöl
4 Karotten	Kreuzkümmel
1 Zwiebel	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie oder Kräuter
300g gekochte Kidneybohnen	

Zubereitung:

1. Achtung! Kidney-Bohnen am Vortag in Wasser einweichen (min. 12 Stunden) danach mit frischem Wasser ca. 30-40 Min. kochen.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln.
3. Zunächst die Kartoffeln in einem großen Topf mit reichlich Öl anbraten, dann die Karotten dazugeben. Mit Kreuzkümmel (ca. 2 TL), Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Aufpassen, dass nichts unten anbrennt. Ein paar Minuten braten.
4. Zwiebel und Knoblauch zu den Kartoffeln und Karotten mit in den Topf geben und mitdünsten. Temperatur reduzieren und mit geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten. Die Kidneybohnen hinzugeben. Dann 300ml Wasser dazugeben. Alles zusammen kochen. Wenn es sehr flüssig ist, den Deckel etwas offen lassen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ansonsten Deckel schließen.
5. Nach 10 Minuten probieren ob das Gemüse gar ist und würzen.
6. Mit Petersilie oder Kräuter verfeinern

Wer es nicht vegetarisch will kann noch Wiener Würstchen dazugeben.

Guten Appetit wünscht der Hechtelshof
Birkäckerstraße 1, 91189 Leuzdorf

