

ARD-Buffet Rezepte
Otto Koch
Bohneneintopf mit Würstchen

Donnerstag, 23. Februar 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

180 g	weiße Bohnen
etwas	Salz
150 g	Möhren
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
80 g	Staudensellerie
1	rote Chilischote
150 g	rote Paprika
80 g	Bauchspeck
2 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Tomatenmark
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Rauchwürste (z.B. Debrecziner, Krainer)
2 EL	Paprikapulver
1 Bund	glatte Petersilie



Zubereitung

Achtung: Lange Zubereitungsdauer, weil Bohnen über Nacht einweichen müssen.

1. Bohnenkerne mit reichlich Wasser (ungefähr die vierfache Menge an Wasser) in einen Topf geben und über Nacht (mindestens 10 Stunden) einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen im Topf mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Falls die Bohnen über Nacht fast das ganze Wasser aufgesaugt haben, noch etwas Wasser vor dem Kochen zugeben. Nach dem Aufkochen die Bohnen leicht salzen und auf kleiner Stufe ca. 45 Minuten köcheln.
3. In der Zwischenzeit Möhren, Petersilienwurzel, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls klein würfeln. Chili und Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Den Speck fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Zwiebel zugeben und mit anschwitzen. Dann Knoblauch, Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie, Paprika und Chili zugeben und anbraten. Tomatenmark zugeben und anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das angebratene Gemüse mit den Kartoffelwürfeln zu den Bohnen in den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Würste in Stücke schneiden, ebenfalls zu den Bohnen geben und 5 Minuten köcheln lassen.

7. Wenn die Bohnen weich gekocht sind, das Paprikapulver untermischen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Eintopf mit Petersilie bestreut anrichten.

Pro Portion: 560 kcal / 2346 kJ

30 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 32 g Fett