

REZEPTWETTBEWERB 2020: Herbstliche Suppen und Eintöpfe

Rezept: Elke Schäfer aus Neuwied



8.
PLATZ

> Die Plätze 1–6 sind nachzulesen in **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2020, Bunte Herbstküche



Foto: Rogge & Jankovic fotografieren, Köln

Hülsenfrüchte-Eintopf mit Kokosmilch

deftig trifft exotisch

Für 4 Portionen



250 g gemischte Hülsenfrüchte, z. B. weiße und schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen (s. Tipp) ♦ 70 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 150 g Möhren ♦ 50 g Petersilienwurzeln ♦ 400 g Kartoffeln ♦ 300 g Lauch ♦ 2 EL Bratöl ♦ 600 ml Gemüsebrühe ♦ 1 Dose Kokosmilch à 400 ml ♦ 1 ½ TL Currypulver ♦ ½ Bund glatte Petersilie (ca. 10 g) ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer

1. Hülsenfrüchte in Sieb kalt abbrausen und in großer Schüssel mit ca. 1 l Wasser 12 Stunden einweichen. In Sieb abgießen, abtropfen lassen und Hülsenfrüchte in kochendem Wasser ca. 1 Stunde garen, bis sie weich, aber nicht zerfallen sind. Anschließend in Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Hülsenfrüchte Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch

darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen, Hülsenfrüchte und Currypulver zufügen und ca. 8 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 4 tiefe Teller portionieren und mit Petersilie bestreut servieren.

Dauer: ca. 13 Stunden 15 Minuten (inkl. 12 Stunden 45 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 581 kcal, 2435 kJ, 20 g EW, 65 g KH, 28 g F, 4 BE

KÜCHEN-TIPPS

- > Grüne oder braune Linsen geben Sie bitte nach Packungsleitung entsprechend erst später zu. Rote und gelbe Linsen eignen sich nicht so gut, da sie schnell verkochen.
- > Schneller geht es mit Hülsenfrüchten aus dem Glas. Diese einfach am Ende zum Gericht geben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.
- > Zum Hülsenfrüchte-Eintopf passen Vollkornbrot oder Fladenbrot.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, bereits erschienene Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 22.10.2020 im Handel

