



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Bohneneintopf mit Kürbis

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 80 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Buschbohnen
- Salz
- 600 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Mais, aus der Dose
- 2 EL Oregano, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganer Bohneneintopf mit Kürbis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,7 g Fett	19,5 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	9,5 g Ballaststoffe	227 kcal
Brennwert				

Veganer Bohneneintopf mit Kürbis: 80 g weiße, über Nacht eingeweichte, Bohnen in kochendem Salzwasser unter Beigabe des Lorbeerblatts etwa 40 Minuten garen und dann auf ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit 150 g Buschbohnen putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

600 g Hokkaido-Kürbis in etwa 2 cm große Stücke schneiden. 1 große Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Den Kürbis zugeben und mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die weißen und grünen Bohnen, 100 g Mais und 2 EL Oreganoblättchen zugeben und den Eintopf bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abschmecken und servieren.