



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Veganer Bohneneintopf mit Kürbis

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 1 Bohnen kochen:

80 g weiße Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in kochendem Salzwasser mit einem Lorbeerblatt etwa 40 Minuten garen und anschließend abgießen.

#### 2 Grüne Bohnen vorbereiten:

150 g Buschbohnen putzen, in 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 3 Gemüse schneiden:

600 g Hokkaido-Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden. 1 große Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, 2 Knoblauchzehen fein hacken.

#### 4 Eintopf zubereiten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann den Kürbis zugeben. Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klarer Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

#### 5 Bohnen & Mais hinzufügen:

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

#### 6 Abschmecken & Servieren:

Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken und heiß servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Der Eintopf schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser, da sich die Aromen intensiver verbinden. Variante: Wer es kräftiger mag, verfeinert das Gericht mit einer Prise GEFRO Paprika-Chili Würzmischung für eine leichte Schärfe.