



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Toskanischer Bohneneintopf mit Steinpilzen

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 300 g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g feste kleine Steinpilze, küchenfertig geputzt
- 2 große Fleischtomaten
- 4 Salbeiblätter
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salbeiblätter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Toskanischer Bohneneintopf mit Steinpilzen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	44,2 g Kohlenhydrate	23,1 g Eiweiß	25,2 g
Ballaststoffe	453 kcal Brennwert		

Toskanischer Bohneneintopf mit Steinpilzen: 300 g getrocknete, weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht) auf ein Sieb geben, kräftig mit warmem Wasser abspülen und in 1 Liter kaltem Wasser mit 1 Lorbeerblatt aufkochen. Etwa 40 Minuten bei schwacher Temperatur köcheln lassen - die Bohnen sollten danach noch Biss haben.

400 g Steinpilze in Scheiben schneiden. 2 Fleischtomaten in kochendem Wasser kurz brühen, die Haut abziehen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 4 Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

In einem Topf 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen, die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch hineingeben und glasig dünsten. Die Salbeiblätter zugeben und kurz ziehen lassen.

1 Liter warmes Wasser aufgießen und 100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und aufkochen. Die gewürfelten Tomaten, 1 EL Rotweinessig und eine Prise Zucker dazu geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die gekochten Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen und zur Tomatensuppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Steinpilze darin anbraten.

Den Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten, die gebratenen Steinpilze darübergeben und mit einem Blatt Salbei garnieren.