

Wirsing-Augenbohneintopf

Mit Schwarzaugenbohnen, Wachtel – Bohnen und Gemüse

Zutaten für 4 bis 6 Portionen :

150 g getrocknete Augenbohnen (Eye Beans)
150 g getrocknete Wachtelbohnen
½ Zwiebel
2 Lorbeerblätter
4 Wachholderbeeren
getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl
100 g Karotten
100 g Lauch
100 g Knollensellerie
300 g Wirsing
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g durchwachsenen Frühstücksspeck
1 Packung stückige Tomaten (400 g)
1 EL Instant-Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikamark mild oder scharf
gemahlener Kümmel, Salz, gemahlener weißer Pfeffer
Petersilie



Zubereitung :

Für den Wirsing-Augenbohneintopf

Zuerst setzen sie die Augenbohnen und die Wachtelbohnen mit ca. 1 Liter Wasser in getrennten Töpfen auf. Geben jeweils eine viertel geschälte Zwiebel und 1 Lorbeerblatt und 2 Wachholderbeeren und etwas getrockneten Thymian dazu. Kochen Sie die Bohnen bis sie weich sind. Die Augenbohnen haben uneingeweicht eine Garzeit von ungefähr 1 ½ Stunden. Die Wachtelbohnen haben uneingeweicht eine Garzeit von ungefähr 2 bis 2 ½ Stunden. Sie können selbstverständlich auch die Bohnen über Nacht einweichen, dass verkürzt die Garzeit erheblich.

Während die Bohnen köcheln bereiten Sie das Gemüse vor. Die Möhren putzen und in dicke Scheiben schneiden. Den Lauch kurz unter kaltem Wasser abspülen und in feine Streifen schneiden. Den Knollensellerie schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Frühstücksspeck in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und ebenfalls mit anbraten. Dann nach und nach das Gemüse zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und ebenfalls kurz anbraten.

Nun die vorgegarten Bohnen mit der Flüssigkeit dazugeben. Die stückigen Tomaten und die Gewürze hineingeben und alles nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Wirsing-Augenbohneintopf mit der frischgehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Als Abwandlung können sie den Eintopf auch mit etwas feinem Balsamicoessig würzen. Ein frisches Brötchen passt ebenfalls als Beilage dazu.

Vegetarier lassen einfach den Frühstücksspeck weg. Stattdessen rösten Sie eine Scheibe kleingewürfeltes Graubrot in Olivenöl pro Person.