



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Toskanischer Bohneneintopf mit Steinpilzen

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g 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](http://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

#### 1. Bohnen kochen:

300 g getrocknete, weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht) auf ein Sieb geben, gründlich mit warmem Wasser abspülen und mit 1 Liter kaltem Wasser sowie 1 Lorbeerblatt aufkochen. Etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis die Bohnen noch leicht bissfest sind.

#### 2. Gemüse vorbereiten:

400 g Steinpilze in Scheiben schneiden.  
2 Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.  
4 Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.  
2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch hacken.

#### 3. Aromabasis ansetzen:

In einem Topf 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erwärmen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Salbeistreifen zugeben und kurz mitziehen lassen.

#### 4. Tomatensuppe zubereiten:

1 Liter warmes Wasser zugießen und 100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren. Aufkochen lassen. Die gewürfelten Tomaten, 1 EL Rotweinessig und 1 Prise Zucker zugeben und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

#### 5. Bohnen zugeben & abschmecken:

Die vorgegarten Bohnen abtropfen lassen und in die Tomatensuppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 6. Steinpilze braten:

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

#### 7. Anrichten & Servieren:

Den Bohneneintopf in tiefe Teller füllen, die gebratenen Steinpilze darübergeben und mit einem Salbeiblatt garnieren.

▮ **Tipp:** Der Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch aromatischer – perfekt zum Vorbereiten.