



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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 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
- Paprika-Chili Würzmischung

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

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.