

Bohneneintopf für die Kompanie

Zutaten | 4 Portionen

1 Dose	weiße Bohnen (alternativ 500 g getrocknete weiße Bohnen, nach Packungsanweisung weich gekocht)
4 EL	Pflanzenöl
4	Kochwürste
1 Stange	Porree
2	Möhren
1	Knoblauchzehen
1 Dose	gehackte Tomaten
1 EL	gekörnte Brühe
	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Vorbereitung: Kochwürste in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und in feine Stücke hacken oder pressen. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und würfeln.
- Pflanzenöl im Kochtopf erhitzen, Kochwürste dazugeben und anbraten. (Falls zuviel Fett austritt, dieses zwischendurch abgießen)
- Porree, Möhren und Knoblauch zur Wurst geben und kurz andünsten.
- Tomaten und Bohnen mit in den Topf geben und unterrühren. Den Esslöffel Brühe hinzugeben.
- Alles aufkochen, 20 Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Zum Schluss kann der Eintopf noch mit einem Klecks Crème fraîche und rohen Porreeringen garniert werden. Der Eintopf kann auch gut eingefroren werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125 kcal	10,4 g	3,98 g	4,8 g	19,7 mg