



TOSKANISCHES BOHNENGEMÜSE

BOHNEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 200 g Müller's Mühle Weiße Bohnen
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2–3 EL Olivenöl
- * 200 g Staudensellerie
- * 1 Stange Lauch
- * 100 ml Weißwein
- * 100 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Prise Muskat
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 1 Prise Zucker
- * 2–3 Tomaten
- * 30 g gemischte frische Kräuter (Majoran, Basilikum, Petersilie)

Produktempfehlungen



WEISSE BOHNEN

Zubereitungen

Die getrockneten Bohnen unter fließendem Wasser waschen und in eine Schüssel geben. Wasser angießen und die Bohnen über Nacht einweichen. Ungesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen abgießen und im Wasser ca. 60 Minuten bissfest garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und glasig schwitzen. Den Staudensellerie putzen, waschen und klein schneiden. Zu den Knoblauchzwiebeln geben und kurz dünsten. Den Lauch putzen, waschen, in Scheiben schneiden, zum Gemüse geben und mitschwitzen. Mit Weißwein und der Gemüse- oder Geflügelbrühe auffüllen und das Gemüse fertig kochen. Die gegarten Bohnen abgießen, dazugeben und kurz durchschwenken. Das Bohnengemüse mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten und die gehackten Kräuter untermischen. Das Bohnengemüse nachwürzen, anrichten, mit Kräutern ausgarnieren und servieren.