



Bild und Rezeptnachweis: in-form.de/rezepte

# Weißer Bohneneintopf

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 320 g weiße Bohnen getrocknet
  - » (alternativ 625 g weiße Bohnen aus der Konserve)
  - » 400 g Tomaten
  - » 60 g Zwiebeln
  - » 1 Knoblauchzehe
  - » 400 g Paprikaschoten, rot
  - » 25 ml Rapsöl
  - » 400 g passierte Tomaten, Konserve
  - » 25 g Ayvar Paprikapaste
  - » Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
  - » 1 Prise Zucker
  - » 320 g Parboiled Reis
  - » 250 g Fladenbrot
  - » 120 g Gouda 45 % Fett i. Tr.
1. Die Bohnen am Vorabend einweichen, so dass sie etwa 2 Finger breit mit Wasser bedeckt sind.
  2. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser ca. 1 Stunde bissfest garen.
  3. Die Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.
  4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
  5. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.
  6. Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben.
  7. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
  8. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
  9. Reis nach Beschreibung auf der Packung bissfest garen.
  10. Serviert wird der Eintopf mit dem Reis als Beilage oder mit dem Reis gemischt. Fladenbrot und geriebenen Gouda dazu reichen.