Unser Rezept

DER WOCHE

BOHNEN-MANGOLD-EINTOPF

NACH TOSKANA ART

ZUTATEN

Für 4 Personen

720 g weiße Bohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
10 Blätter Mangold
20 schwarze Oliven

1 EL Olivenöl
1 große rote Zwiebel
100 g Tomatenmark
300 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
6 Knoblauchzehen
2 EL Kapern

1 Lorbeerblatt
1 EL Majoran
1 TL Thymian½
TL Cayennepfeffer
1 TL Salz & 1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL dunkler Balsamico
Schale von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und den Strunk vom Mangold abtrennen und in dünne Streifen schneiden. Mangoldblätter kleinschneiden. Die Oliven und Knoblauchzehen halbieren.

Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Mangoldstrunkstreifen und Oliven darin kräftig anbraten, dann das Tomatenmark einrühren und mit Weißwein ablöschen.

Nun Lorbeerblatt, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kapern sowie die Knoblauchzehen dazugeben. Die Hitze reduzieren und alles unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen abspülen und in den Topf geben. Die Mangoldblätter zusammen mit der Gemüsebrühe zum Eintopf geben. Alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Balsamico und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Dazu passt Ciabatta oder Focaccia sehr gut.
Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de