

Grüner Bohneneintopf – vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für den Eintopf

- 500 g grüne Bohnen - waschen, putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden
- 500 g festkochende Kartoffeln - schälen und in Würfel schneiden
- 50 g Vollkornmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Wasser
- 5 EL Sesamöl, alternativ Kokosöl
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- frisches Bohnenkraut
- 1/2 Bund frische Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Das Wasser mit Kristallsalz zum Kochen bringen und die Bohnen zusammen mit den Kartoffeln darin 15 - 20 Minuten garen.

Beim Abgiessen des Gemüses das Kochwasser auffangen und die Gemüsebrühe einrühren.

Nun das Öl in dem Topf erhitzen. Das Mehl langsam ins Öl geben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen eine sämige Masse herstellen.

Dann ebenfalls langsam die Gemüsebrühe unter stetigem Rühren zugeben.

Das gedünstete Gemüse wieder in die Suppe geben und darin noch einmal gut erwärmen. Schliesslich die Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 272 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gruener-bohneneintopf.html>