

BIO-KÜRBISEINTOPF "POROTOS GRANADOS"



ZUTATEN

- 100 g kleine getrocknete Bio-Bohnen (Pinto-, weiße Bohnen, Wachtelbohnen oder Canellini-Bohnen)
Alternativ: 400 g Bio-Bohnen aus der Dose
- ½ Bio-Zwiebel, gehackt
- 1 Hand voll Oregano
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Paprikapulver(edelsüß)
- 1 l Bio-Gemüsesuppe (Brühe)
- 1 Bio-Lorbeerblatt
- 750 g Bio-Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido)
- 200 g grüne Bio-Bohnen
- 2 Bio-Maiskolben
- Meersalz
- weißer Bio-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Bohnen aus der Dose gut waschen und abtropfen

Zwiebel schälen und fein hacken, Oregano waschen, trocken schleudern und hacken.

Zwiebel in Öl andünsten, Paprika und 2/3 vom Oregano hinzufügen, kurz mitdünsten.

Mit Gemüsesuppe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben, mit den abgespülten eingeweichten Bohnen zum Kochen bringen, kochen, bis die Bohnen weich sind.

Das dauert je nach Sorte 45 Minuten bis 2 Stunden.

Den Kürbis und die grünen Bohnen hinzufügen, kochen, bis beides knapp weich ist (Bohnen aus der Dose jetzt zufügen).

Die Maiskörner vom Kolben lösen und zum Eintopf geben, weitere 5 Minuten kochen.

Zum Schluss kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, den restlichen Oregano einrühren und vor dem Servieren einige Minuten durchziehen lassen.

Tipp:

Der Kürbiseintopf schmeckt aufgewärmt noch besser...

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Ute Koch** und **Bio Ernte Steiermark**

www.brauchart-schwanberg.at