

Rezept des Monats: August 2025

Sommerlicher Bohneneintopf

Zutaten für 4 Personen		Zubereitung
600 g	Buschbohnen	Bohnen waschen, Stilansätze und Spitzen abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3	mittelgroße Möhren	
4-6	Kartoffeln	
1	Zwiebel	Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Speck erst in feine Streifen, danach in feine Würfel schneiden.
100 g	Schinkenspeck	
1 EL	Öl	Öl in einem Topf erhitzen. Anschließend Zwiebel mit Speckwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Bohnen, Möhren und Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
1 l	Gemüsebrühe	
1 Dose	Weißer Bohnen	Bohnen zum Eintopf geben und nochmal alles für 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	Salz, Pfeffer	

Tipp: je nach Geschmack können zwei Mettwurstchen oder Saitenwurstchen in Scheiben geschnitten und zusammen mit den weißen Bohnen dazugegeben werden.



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben