

Cremiger Hülsenfrüchte-Eintopf



biofarm

Cremiger Hülsenfrüchte-Eintopf



biofarm

Zutaten für 4 Personen

2 EL	Biofarm Olivenöl	½ TL	Salz
3	Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt	150 g	Biofarm Hülsenfrüchte-Mix (10-12h eingeweicht, abgetropft)
1	Zwiebel, geschält, fein gehackt	8 dl	Gemüsebouillon
1 Stange	Lauch (ca. 300 g), in 2 cm breite Ringen	200 g	Frischkäse
1 TL	Paprika	50 g	rezepter Käse, gerieben
½ TL	Chiliflocken oder 1/4 TL Chili, gemahlen	150 g	Cherry-Tomaten, halbiert
1 EL	Thymian, fein gehackt		Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2	Lorbeerblätter		Naturjoghurt, Chiliflocken, Thymianblättchen

Zubereitung

1. Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Paprika, Chili, Thymian, Lorbeerblätter und Salz unterrühren und 1 Minute mitbraten.
2. Hülsenfrüchte-Mix mit Bouillon hinzufügen, aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Lorbeerblätter entfernen. Frischkäse und geriebenen Käse unterrühren und kurz mitkochen, bis sie sich aufgelöst haben. Cherry-Tomaten hinzufügen und zugedeckt köcheln lassen, ca. weitere 10 Minuten oder bis die Hülsenfrüchte gar sind.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Mit einem Klecks Naturjoghurt, Chiliflocken und Thymianblättchen garnieren.

Tipp: Wird der Hülsenfrüchte-Mix separat im Dampfdrucktopf gekocht, beträgt die Kochzeit 17-20 Minuten. Es empfiehlt sich, den Druck im Topf natürlich abbauen zu lassen. Dies ist schonender für die Farbe und Form der Hülsenfrüchte. Je nach Modell dauert dies etwa 10 Minuten.

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Dorrit Türck entstanden.