BioGourmet

Zutaten für 2 Portionen:

1 Packung BioGourmet Pinto Bohnen
2 EL BioGourmet Tomatenmark mit Paprika
1/2 Zwiebel, kleingeschnitten
1 Karotte, kleingeschnitten
1 rote Spitzpaprika, in Ringen
Saft einer Zitrone
1 Limette, frisch
2 TL BioGourmet Ahornsirup Grad A
2 TL BioGourmet Knoblauch-Creme
3 EL Koronias Olivenöl nativ extra
Frischer Koriander, kleingeschnitten
Pfeffer & Salz
Evtl. Gemüsebrühepulver
Heißes Wasser zum Aufgießen

Frischer türkischer Bohneneintopf mit Koriander

Unser frischer türkischer Bohneneintopf mit Koriander ist eine vegetarisch-vegane Interpretation des beliebten Klassikers. Das BioGourmet Tomatenmark mit Paprika sowie die Knoblauch Creme geben diesem Gericht eine feine Würze. Zitronen- und Limettensaft spielen mit der Süße des Ahornsirups und ergeben einen vollmundig sämigen Bohneneintopf!

Zubereitung

Die BioGourmet Pinto Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, damit sie schneller gar werden. Dann die Bohnen in einem Schnellkochtopf für ca. 15 Minuten kochen - ohne Salz! Alternativ in einem herkömmlichen Topf ca. 1 Stunde kochen, bis diese noch leicht bissfest sind. Anschließend die Pinto Bohnen absieben und beiseite stellen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel sehr fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne oder einem Bräter mit dem Olivenöl andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind das Tomatenmark mit Paprika, das Ahornsirup und die Knoblauch-Creme hinzufügen und für 1 Minute mitbraten. Dann die kleingeschnittete Karotte hinzufügen, für 3 Minuten mitbraten. Nun die vorgegarten Pintobohnen mit in die Pfanne geben und heißes Wasser hinzufügen, sodass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind. Salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft würzen und für 15 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben etwas Gemüsebrühepulver hinzufügen.

Abschließend den vegetarischen türkischen Bohneneintopf mit dem Saft einer Limette abschmecken und den Koriander hinzugeben. Den Inhalt in einer schönen Schüssel mit den Paprikaringen anrichten. Unser fFrischer türkischer Bohneneintopf schmeckt am besten mit etwas frisch aufgebackenem Fladenbrot. Wir wünschen guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte