

# VEGETARISCHER GRÜNE BOHNEN Eintopf

Okay, ich weiß - ihr liebt den grüne Bohnen Eintopf mit der Beinscheibe. Und der ist nicht nur lecker, der ist richtig lecker. Aber ich wehre mich gegen das Vorurteil, dass ein vegetarischer Eintopf ohne Wiener, Knacker, Beinscheibe oder Suppenhuhn langweilig wäre. Das stimmt einfach nicht und gerade wenn es unter der Woche schnell gehen soll, eine Erkältung im Anmarsch ist oder ihr einfach nur den Kühlschrank aufräumen wollt ist mein vegetarischer Grüne Bohnen Eintopf mehr als nur eine Notlösung - er ist eine ganz wunderbare Alternative. Der kleine Mann ist dankenswerter Weise ein großer Fan von Eintöpfen und so haben wir da keine Probleme. Dank richtig, richtig viel Gemüse braucht ihr auch keine Pülverchen oder Würfel - der Geschmack kommt so richtig pur aus den verwendeten Zutaten. Die schnelle Inspiration gibt es hier - natürlich könnt ihr einzelne Zutaten auch saisonal ersetzen oder nach Lust und Laune austauschen.



© katha-kocht!

## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g grüne Bohnen

5-6 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

3 Karotten

etwas frischer Fenchel

1/3 Stange Lauch

4-5 Champignons

5 Pimentkörner

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 TL Butter

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und zusammen mit dem Fenchel fein würfeln. Die Karotten und die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch und Pilze in feine Ringe oder Scheiben schneiden. Von den grünen Bohnen die Enden entfernen und die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen ausreichend großen Topf erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit den Karotten rundum anschwitzen. Die Zwiebel und den Fenchel dazu geben und ebenfalls anbraten bis die Zwiebel glasig wird.

Alles mit ca. 1L Wasser ablöschen, die Pilze und die Bohnen dazu geben, die Pimentkörner im Mörser zerstoßen und einrühren und alles abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Den Lauch dazu geben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 6 Minuten köcheln lassen, dann kann eurer vegetarischer Grüne Bohnen Eintopf mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abgeschmeckt werden. Ganz zum Ende etwas Butter einrühren – das braucht der Körper um Vitamine aufzunehmen und bei Suppenhuhn und Beinscheibe habt ihr sogar noch deutlich mehr davon in der Suppe. Außerdem ist Butter geschmacklich immer eine gute (wenn nicht sogar großartige) Idee.

Den Eintopf auf tiefe Teller oder Suppenschüsseln verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch gut gehen!



© katha-kocht!