

Bohnen-Topf

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

6 Personen

Dauer:

Minuten

Garzeit:

20 min + evtl Einweich- und Kochzeit für die Bohnen

Kategorie:

Gemüse

Herkunft:

Ursel

2

Zutaten

5 Merguez-Würstchen(aus Seitan)
175 g Räuchertofu
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 Dosen Kidneybohnen(250 g Abtropfgewicht)
1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 Dosen geschälte Tomaten
1 TL getr. Thymian
1 TL edelsüßer Paprika
1 TL schwarzer Pfeffer
1/2TL Cayennepfeffer
Olivenöl zum Anbraten.

Anleitung

Die Bohnen abgießen. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. Würstchen in Scheiben, Tofu in kleine Würfel schneiden.

Tofu und Würstchen in Olivenöl knusprig anbraten. Die Zwiebeln glasig mitanschwitzen.

Tomaten, Bohnen, Knoblauch und Gewürze + 2 Prisen Salz dazugeben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 min köcheln lassen. Anschließend Deckel abnehmen und weitere 10 min offen köcheln lassen. Ab und an vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Wenn es nicht vegan sein soll oder muss, können auch alle anderen Arten von würzigen Würstchen, Speck oder auch Kassler verwendet werden.

Ich verwende meist die getrockneten Bohnen. Davon nehme ich dann jeweils die halbe Menge, weiche sie über Nacht ein und gieße dann das Wasser ab. In frischem Wasser koche ich sie ca. 45 min bis die weich sind.

Quelle

Ursel aus „Oberlecker vegane Powerküche“ von Alexander Flohr

From:

<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**

Permanent link:

<https://rezepte.basti.rocks/rezepte/bohnen-topf/index>

Last update: **2026/02/09 20:34**

