

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

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Quelle

Ursel

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

Permanent link:
<https://rezepte.basti.rocks/rezepte/bohnen-topf/index?rev=1770665379>

Last update: **2026/02/09 20:29**

