

Dreierlei Bohnen-Eintopf

Für vier Portionen

300 g Bohnen, grün	300 g Kartoffeln, fest	750 ml Gemüsefond
2 Mettenden	1 Lauchstange	200 g Bohnen, rot
200 g Bohnen, weiß	2 Zweige Bohnenkraut	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Die grünen Bohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend den Gemüsefond mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Topf geben, aufkochen und darin zehn Minuten garen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchringe zusammen mit den roten und weißen Bohnen zum Eintopf dazugeben. Weitere drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Eintopf anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und zu dem Eintopf geben. Den Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Mettenden darauf verteilen. Das entstandene Bratfett über den Eintopf träufeln und servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012