

Bohrentopf

mit Fenchel

Bio Kochbox KW 03



Bohnentopf mit Fenchel



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- 300 g Fenchel mit Grün
- 50 g kurze Nudeln
- 30 g veganen Parmesan, gerieben

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb gut abspülen. Zwiebel in feine Spalten schneiden, Knoblauch durchpressen. Tomaten in ein Sieb gießen, Saft auffangen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Fenchel putzen und das Grün beiseitelegen. Knollen in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel, Fenchel und Knoblauch andünsten, Tomatenstücke und -saft zugeben. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bohnen zugeben und 10-15 Min. leise köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in den Eintopf geben. Evtl. nachwürzen.

Mit Fenchelgrün bestreuen. Den veganen Parmesan zum Eintopf servieren.



Unsere Weinempfehlung
SOAVE, WEISSWEIN