Toskanischer Grünkohl-Brot-Topf mit weißen Bohnen in Tomate und Zitronen-Petersilie

– Bio Kochbox KW 45



KI generiert

BIO DEINE KOCHBOX

Toskanischer Grünkohl-Brot-Topf mit weißen Bohnen in Tomate und Zitronen-Petersilie



MENGENHINWEIS:
· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:
- 350 g Grünkohl
- 1 Glas weiße Bohnen in Tomatensauce
- 200 g Möhren
- 180 g Vollkornbaguette
- 180 g gelbe Zwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Zitrone

Eigener Vorrat:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Der Grünkohl wird von den dicken Mittelrippen gezupft, in reichlich kaltem Wasser gründlich gewaschen und anschließend sorgfältig trocken geschleudert. Die Blätter werden in etwa 3 cm breite Stücke geschnitten. Die Möhren werden geschält, gewaschen, längs halbiert und in dünne Halbmonde geschnitten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen werden geschält und fein gewürfelt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben, die Schale fein abgerieben und der Saft ausgepresst. Das Baguette wird in etwa 2 cm große Würfel geschnitten. Ein Esslöffel Olivenöl wird in einem breiten schweren Topf erhitzt und die Brotwürfel werden darin unter häufigem Wenden rundherum goldbraun geröstet, anschließend werden sie herausgenommen. Das übrige Olivenöl wird in den Topf gegeben und Zwiebeln sowie Möhren werden darin mehrere Minuten langsam angeschwitzt. Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Chiliflocken werden kurz mitgeröstet. Der vorbereitete Grünkohl wird portionsweise hinzugegeben und jeweils unter Rühren zusammenfallen gelassen. Die weißen Bohnen mitsamt ihrer Tomatensauce werden eingerührt, das Glas wird mit etwa 250 ml Wasser ausgespült und dieses Wasser wird ebenfalls in den Topf gegeben. Alles wird leicht gesalzen und gepfeffert und zugedeckt etwa 15 Minuten sanft geschmort, bis die Möhren weich und der Grünkohl zart sind. Etwa zwei Drittel der gerösteten Brotwürfel werden unter den Topf gehoben und weitere fünf Minuten mitgegart, sodass sie Flüssigkeit aufnehmen und den Eintopf binden. Der Topf wird mit Essig, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer kräftig abgeschmeckt. Kurz vor dem Servieren wird die Hälfte der Petersilie untergehoben. Der Grünkohl-Brot-Topf wird in tiefen Tellern angerichtet und mit den übrigen knusprigen Brotwürfeln sowie der restlichen Petersilie bestreut.