

Bunter Bohneneintopf

500 g Bohnenkerne getrocknet, 2 rote Zwiebeln,
2 rote Paprikaschoten, 1 kleine Chilischote ohne Kerne,
4 EL Olivenöl, 0.75 l Weißwein, 50 ml Sherryessig,
1,5 l Rinderbrühe, Würzstrauß aus Bohnenkraut, Thymian
u. Lorbeerblatt, 200g Sojasprossen, 100g entkernte
schwarze Oliven.

Die getrockneten Bohnen am Vortag in kaltem Wasser
einweichen. Im Schnellkochtopf nicht zu weich garen.
Zwiebeln, Paprika u. Chili fein würfeln u. im Olivenöl
anschwitzen, mit Wein, Essig u. Brühe ablöschen.

Die gegarten Bohnen u. das Gewürzsträußchen
dazugeben u. ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Zum Schluss die Sojasprossen kurz mit garen u. die
Oliven zufügen.

Dazu passt Weißbrot oder Reibekuchen.



Klingenberg, Unterlandstr. 44 B Tel. 09372/3702, Fax 12195
Miltenberg, Hauptstr. 58 - Miltenberg Wochenmarkt: Samstag