Buntes Bohnenragout mit Schwarzbrotknödel

1/2 Ragout

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Theresa Nutz

Zutaten

800 G	Bohnen (weiße, schwarze, rote,...)
200 G	mehlige Kartoffeln
2	Karotten
2	Stangensellerie
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
	Öl zum Anbraten
700 ML	Rotwein oder Gemüsebrühe
700 G	passierte Tomaten
	Thymian
	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 12 Stunden einweichen.
2. Wasser abgießen und die Bohnen nochmals waschen.
3. In einem großen Topf mit viel Wasser bissfest kochen.
4. Kartoffeln und Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Öl glasig dünsten.
6. Wurzelgemüse kurz mitdünsten und mit Wein oder Brühe ablöschen.
7. Bohnen und Kartoffelwürfel hineingeben und mit passierten Tomaten aufgießen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Info

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Tipp: Knusperbrösel

50g Sonnenblumenkerne und 50g (Panko-)Brösel auf ein Blech geben und bei 180°C Umluft für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und frische Kräuter wie Thymian und Petersilie untermischen. Die fertigen Knödel darin wälzen.

2/2 Schwarzbrotknödel

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Theresa Nutz

Zutaten

500 G	nicht zu trockenes Roggenbrot
250 ML	Milch
1	große Zwiebel
	Butter
3	Eier
2-3 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer
1 PRISE	Majoran
1 PRISE	Kümmel
1 PRISE	Muskatnuss

Zubereitung

1. Roggenbrot in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Milch aufgießen und kochen lassen.
3. Knödelbrot würzen und das Milchgemisch dazugeben.
4. Eier hineinrühren und alles gut vermengen.
5. Knödel formen und in wallendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, bis die Knödel oben auf schwimmen.