



REZEPT DER WOCHE

Sommerlicher Gemüsetopf

Zutaten

2 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
1 Bund Palmkohl
einige Karotten
nach Belieben weiteres Gemüse
(z.B. Zucchini, Fenchel...)

400g Tomaten im eigenen Saft
(aus der Dose oder alternativ
pürierte frische Tomaten)

600ml Gemüsebrühe
50ml Weißwein
Pfeffer

400g weiße Bohnen (gekocht)

Kräuter (z.B. Thymian, Oregano,
Basilikum, Petersilie,
Bohnenkraut...)

Zubereitung

Sofern die Bohnen noch nicht gekocht sind (Trockenware), diese über Nacht in Wasser einweichen und nach Packungsanleitung separat kochen.

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Die Stile vom Palmkohl in sehr feine Stücke schneiden, Blätter in etwas größere Streifen schneiden. Karotten und weiteres Gemüse grob würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter in reichlich Öl in einem Topf andünsten. Den Palmkohl hinzugeben und für einige Minuten mitdünsten. Alles weitere Gemüse hinzugeben und nochmals ca. 10 Min. dünsten. Mit Tomaten und Weißwein ablöschen und mit Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die weißen Bohnen hinzugeben und alles für weitere 10 Minuten kochen lassen. Den Gemüsetopf zum Schluss nochmals abschmecken (mit Pfeffer und ggf. einem Schuss Balsamico- oder Weißweinessig).

Guten Appetit!
