

BOHNENEINTOPF MIT SENSATIONAL BRATWURST

ZUTATEN

 2 PORTIONEN

 40 MIN

 MITTEL

1 Packung Garden Gourmet
Sensational Bratwurst

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Karotten

100 g Fenchel

150 g rote Paprika

Olivenöl zum Braten

2 TL getrockneter Salbei

2 TL Fenchelsamen

1 Glas Kidneybohnen (250g)

1 Glas weiße Bohnen (250g)

1 Prise Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 Dose gewürfelte Tomaten

1 Handvoll frischer Spinat

Probiere diesen leckeren Bohneneintopf mit unserer veganen Garden Gourmet Sensational Bratwurst. Perfekt für einen kalten Winterabend!

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Karotte, Fenchel und Paprika in Stücke schneiden. Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Die Fenchelsamen grob mörsern, damit das Aroma freigesetzt wird.

2.

In einer Kasserolle Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der Fenchelsamen und Salbei im Öl glasig dünsten. Möhren, Fenchel und Paprika dazugeben. Kurz anbraten und die Tomatenwürfel dazugeben.

3.

Zum Kochen bringen und das Gemüse etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garden Gourmet Sensational Bratwurst nach Packungsangaben in einer Bratpfanne mit etwas Öl anbraten.

4.

Den Spinat im Bohneneintopf schrumpfen lassen. Die Garden Gourmet Sensational Bratwürste vierteln und ebenfalls in den Eintopf legen. Mit den restlichen Fenchelsamen bestreuen und servieren!

*Die weißen Bohnen können auch durch Kichererbsen oder durch Linsen ersetzt werden.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**