

Bohnentopfrezept:

2 Zwiebeln in Würfel schneiden und in

1 EL Albaöl anbraten.

1 Staudensellerie und

5 Möhren nach dem Waschen in mundgerechte Stücke schneiden.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Staudensellerie und die Möhren dazu geben und 5 Min mit anbraten.

1 chinesischen Knoblauch dazu pressen und mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen.

1 große Dose geschälte Tomaten und

1 Päckchen passierte Tomaten hinzu fügen.

1 große Dose weiße Bohnen, 2 Dosen Kidneybohnen und 2 Dosen Prinzess Böhnchen abgießen und unter mengen.

1-2 TL Bohnenkraut verleiht den typischen Geschmack.

Einmal kurz aufkochen und mit

Gemüsebrühe, Pfeffer, Knoblauch und Bohnenkraut nach Belieben abschmecken.

Tipp: Schmeckt besonders gut mit frisch gekochtem Reis.