



Rezeptidee der Woche

Original: Woche 06 / 2017
aktualisiert: Woche 08 / 2026

Bunter Hülsenfrüchte - Eintopf

200g	gemischte getrocknete Hülsenfrüchte	
1 Stange	Porree	
250g	Kartoffeln	
3	Möhren	
1	Pastinake	
250g	Knollensellerie	
2	Gelbe Zwiebeln	
1 Ltr	Gemüsebrühe	
	etwas Bohnenkraut oder Oregano	
	Salz & Pfeffer	
½ Bund	Petersilie	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Hülsenfrüchte in reichlich Wasser über Nacht 12 Stunden einweichen.
Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Hülsenfrüchte durchspülen.
Die beiden Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Hülsenfrüchte zugeben und mit 1 Liter Wasser aufgießen.
Zugedeckt ca. 50 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit sämtliches Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Nun das ganze Gemüse zugeben, außer dem Porree. Gemüsebrühpulver und Bohnenkraut zufügen und nochmals 20 Minuten leise köcheln.
In den letzten 5 Minuten den Porree zugeben.

Den Eintopf mit Salz & Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren.



Mein Tipp: Statt die Suppe mit noch mehr Salz zu würzen, empfiehlt sich statt dessen Tamarisauce, die auch mehr Würze ins Essen bringt und die Verdaulichkeit steigert. Ein Esslöffel Essig im Eintopf sorgt für eine bessere Verdauung, da die Säure die Proteinketten der Hülsenfrüchte aufbricht und so den Magen entlastet.