



Weisse Bohnen mit Gemüse und Petersilien-Bruschetta

Werden Bohnen nicht eingelegt, dann haben sie zwar eine etwas längere Garzeit und platzen dabei gerne auf. Doch Letzteres lässt sich mit einem Trick verhindern: Wir legen die Bohnen einfach vor dem Garen etwa 1 Stunde in Salzwasser ein. Übrigens: Wenn Sie schon Bohnen kochen, bereiten Sie gleich das ganze Paket zu; die gekochten Bohnenkerne lassen sich problemlos tiefkühlen.

Für 4-6 Personen

Bohnen

- 1 1/2 Esslöffel Salz
- 2 l Wasser
- 300 g getrocknete kleine weiße Bohnen (z. B. Canellini- oder Perlbohnen)

Gemüse

- 400 g Lauch
- 300 g Karotten
- 300 g Stangensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3/4 Bund Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 800 ml Gemüsebouillon

Petersilien-Bruschetta

- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Majoran
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Mandelblättchen
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 grosse Scheiben Weissbrot

Zubereitung

1. Die Bohnen einweichen: Entweder in einer Schüssel das Salz im Wasser unter Rühren auflösen und die Bohnen darin mindestens 8 Stunden oder über Nacht (maximal 24 Stunden) einweichen. Oder nach der Express-Methode in einem Topf das Wasser, das Salz und die Bohnen kräftig aufkochen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 1 Stunde einweichen lassen. In beiden Fällen anschliessend die Bohnen abschütten und gründlich kalt abspülen.
2. Die abgetropften Bohnen mit 1 1/2 Liter kaltem Wasser und 1/2 Teelöffel Salz in einen Topf geben, aufkochen, dann zugedeckt 45–60 Minuten weich kochen. Abschütten und abtropfen lassen.
3. Während die Bohnen garen, den Lauch rüsten, im oberen Teil längs einschneiden und gründlich spülen. Dann den Lauch in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Stangensellerie rüsten, dabei schönes Grün beiseitelegen, dann die Zweige quer in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Die Lorbeerblätter mit den Nelken bestecken.
4. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
5. Von den Bohnen 160 g abwiegen und in einen hohen Becher geben. Die Bouillon beifügen und fein pürieren.
6. Die restlichen Bohnen, sämtliches Gemüse, den Knoblauch sowie den Thymian lagenweise in einen Bräter oder ofenfesten Topf schichten. Die Bohnen-Bouillon-Mischung dazugiessen und die Lorbeerblätter beifügen. Wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen, die Zutaten sollen ganz knapp bedeckt sein. Alles aufkochen. Den Topf mit einem Deckel verschliessen, sofort im vorgeheizten Ofen

auf die zweitunterste Rille stellen und die Bohnen mit dem Gemüse etwa 60 Minuten schmoren lassen.

7. Für die Bruschetta die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit den Mandelblättchen sowie dem Öl in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben damit bestreichen und halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
8. Wenn der Bohnen-Gemüse-Eintopf gar ist, herausnehmen und auf die Herdplatte stellen. Die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und das Blech mit der Bruschetta auf der zweitobersten Rille einschieben. Die Brote 8–10 Minuten rösten.
9. Den Bohnen-Gemüse-Eintopf nochmals erhitzen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Mit der Bruschetta in tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben am Tisch mit geriebenem Käse bestreuen.

Vorbereiten

Die Bohnen können bereits am Vortag gegart werden. Der Eintopf selbst kann bis und mit Einschichten von Bohnen und Gemüse 1/2 Tag im Voraus zubereitet werden, jedoch erst vor dem Einschieben in den Ofen aufkochen.

Weniger/mehr Gäste

2–3 Gäste: Rezept in 1/2 oder 3/4 Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Rezept in 1 1/2-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Aus dem Buch: «Gemeinsam am Tisch», Annemarie Wildeisen, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>