



Potée de haricots minute

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de haricots rouges (consève/bocal)
- 400 g de haricots blancs (consève/bocal)
- 200 g de pois chiches (consève/bocal)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 425 g de tomates en morceaux (consève/bocal)
- 500 ml d'eau
- 1 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.c. de sarriette
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- sel et poivre
- persil plat comme garniture

Préparation

- Égoutter les légumineuses dans une passoire, les rincer et les laisser égoutter.
- Éplucher l'oignon et l'ail, les couper en petits dés puis les faire revenir dans une grande casserole avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les légumineuses, le concentré et les morceaux de tomates ainsi que l'eau et le bouillon en poudre.
- Laisser mijoter pendant environ 15 minutes et assaisonner avec les épices.
- Garnir de persil et servir chaud.



Astuce : les légumineuses peuvent également être cuites à la maison. Pour ce faire, les laisser tremper une nuit dans de l'eau. Puis les faire mijoter dans une grande quantité d'eau renouvelée sans sel pendant 1 à 1,5 heure.



25 min.



Fixer Bohnen-Topf

Februar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 400 g Kidneybohnen (Dose/Glas)
- 400 g weiße Bohnen (Dose/Glas)
- 200 g Kichererbsen (Dose/Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 425 g stückige Tomaten (Dose/Glas)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer
- Glatte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

- Hülsenfrüchte in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf mit Öl glasig anbraten.
- Hülsenfrüchte, Tomatenmark und -stücke sowie Wasser und Brühpulver hinzufügen.
- Ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Mit Petersilie garnieren und heiß servieren.



Tipp: Die Hülsenfrüchte können auch selbst gegart werden. Diese dazu eine Nacht in Wasser einweichen lassen, anschließend in reichlich frischem Wasser ohne Salz 1-1,5 Stunden köcheln lassen.



25 Min.





Potée de haricots minute

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de haricots rouges (consève/bocal)
- 400 g de haricots blancs (consève/bocal)
- 200 g de pois chiches (consève/bocal)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 425 g de tomates en morceaux (consève/bocal)
- 500 ml d'eau
- 1 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.c. de sarriette
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- sel et poivre
- persil plat comme garniture

Préparation

- Égoutter les légumineuses dans une passoire, les rincer et les laisser égoutter.
- Éplucher l'oignon et l'ail, les couper en petits dés puis les faire revenir dans une grande casserole avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les légumineuses, le concentré et les morceaux de tomates ainsi que l'eau et le bouillon en poudre.
- Laisser mijoter pendant environ 15 minutes et assaisonner avec les épices.
- Garnir de persil et servir chaud.



Astuce : les légumineuses peuvent également être cuites à la maison. Pour ce faire, les laisser tremper une nuit dans de l'eau. Puis les faire mijoter dans une grande quantité d'eau renouvelée sans sel pendant 1 à 1,5 heure.



25 min.



Fixer Bohnen-Topf

Februar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 400 g Kidneybohnen (Dose/Glas)
- 400 g weiße Bohnen (Dose/Glas)
- 200 g Kichererbsen (Dose/Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 425 g stückige Tomaten (Dose/Glas)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer
- Glatte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

- Hülsenfrüchte in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf mit Öl glasig anbraten.
- Hülsenfrüchte, Tomatenmark und -stücke sowie Wasser und Brühpulver hinzufügen.
- Ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Mit Petersilie garnieren und heiß servieren.



Tipp: Die Hülsenfrüchte können auch selbst gegart werden. Diese dazu eine Nacht in Wasser einweichen lassen, anschließend in reichlich frischem Wasser ohne Salz 1-1,5 Stunden köcheln lassen.



25 Min.

