



Bohneneintopf mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	254 kcal/ 1065 kJ	Fett:	10 g
Eiweiß:	14 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	28 g	ungesättigte Fettsäuren:	8 g

Zubereitungszeit:

1 Stunde 30 Minuten

Zubereitung:

1. Falls getrocknete Bohnen verwendet werden, bereits am Vortag in ausreichend Wasser einweichen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Den Stamm der Artischocken abscheiden und die äußeren harten Blätter und das Heu aus dem Inneren entfernen. Anschließend die Artischocken jeweils in acht Teile schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch reinigen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten schälen und würfeln.

2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Lauch hinzufügen und für 10 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann Artischocken, Kürbis und Möhren dazu geben und 2 Minuten kurz anbraten. Kreuzkümmel, Walnüsse, Knoblauch Paprika, Salz, Pfeffer und Koriander gemeinsam in einem Mörser verarbeiten.

3. Die Bohnen durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Anderthalb Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen dazu geben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten kochen. Das Gemüse und die Walnusspaste dazu geben und weitere 20 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Wasser oder auch kaltes Wasser hinzufügen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 200 g Bohnen (trocken oder aus der Dose)
- 100 g Kürbis
- 2 Artischocken
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 20 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- Salz und Pfeffer
- Frischer Koriander