

Rezept

Bohneneintopf mit Mettklößchen

Ein Rezept von Bohneneintopf mit Mettklößchen, am 28.06.2026

Zutaten

je 150 g getrocknete weiße und rote Bohnen	! große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	400 g Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
5 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1-2 EL Chilipulver (Gewürzmischung)	750 ml kräftige Fleischbrühe
400 g Schweinemett	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 1 STD. + 12 STD. EINWEICHEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Die weißen und roten Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser (ohne Salz!) bei mittlerer Hitze 45 Min. vorkochen, dann abgießen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Suppengemüse waschen bzw. schälen, putzen und klein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze 10 Min. mitdünsten. Tomatenmark und etwas Chilipulver einrühren. Brühe zugießen, aufkochen. Bohnen zugeben, 20 Min. bei schwacher Hitze garen.

3. Das Mett salzen, pfeffern und zu kleinen Klößchen formen. In einer großen Pfanne im übrigen heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum 6 Min. anbraten. Klößchen samt Bratfett in den Eintopf geben und darin noch 10 Min. ziehen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und servieren.