

Rezept

Bohneneintopf mit Tomaten und Reismudeln

Ein Rezept von Bohneneintopf mit Tomaten und Reismudeln, am 15.12.2025

Zutaten

200 g getrocknete, große weiße Bohnen	6 Zweige Thymian
3 Knoblauchzehen	Salz
2 Möhren	3 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 1/2 EL Tomatenmark	1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
1/2 l Gemüsebrühe	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
Pfeffer	350 g grüne Bohnen (ersatzweise TK)
100 g griechische Reismudeln (Kritharaki-Nudeln)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen in reichlich kaltem Wasser 12 Std. – am besten über Nacht – einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit ca. 1 ¼ l Wasser in einen Topf geben. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 1 Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit 3 Thymianzweigen zu den Bohnen geben. Die Bohnen zugedeckt 1 Std. 30 Min. – 2 Std. köcheln lassen, bis sie gar sind. Salzen und kurz ziehen lassen, dann abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.
2. Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen und beides ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Möhren und Sellerie dazugeben und unter Rühren bei großer Hitze 3-4 Min. mit andünsten. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten. Mit etwas Bohnenkochwasser ablöschen und einkochen lassen. Den Vorgang wiederholen. Tomaten, Brühe und Bohnenkraut dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. kochen.
3. Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen in den Eintopf geben und alles weitere 30-35 Min. garen. Dann weiße Bohnen und Nudeln unterrühren und in 5 Min. heiß werden lassen, eventuell mit etwas Bohnenkochwasser aufgießen.