

## Rezept

# Drei-Bohnen-Eintopf mit Fenchel und Polenta

Ein Rezept von Drei-Bohnen-Eintopf mit Fenchel und Polenta, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Fenchel
<b>3 Zweige</b> Thymian	<b>3 Zweige</b> Rosmarin
<b>3 Zweige</b> Oregano	<b>1 Dose</b> schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>200 g</b> TK-grüne-Bohnen	Salz
<b>1 Flasche</b> passierte Tomaten (690 ml)	<b>800 ml</b> vegane Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Polenta (Maisgrieß)	<b>3 EL</b> Hefeflocken
Pfeffer	Chilipulver (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 8 g F, 22 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel quer in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken. Beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min anbraten, dabei ab und zu umrühren. Die Kräuter dazugeben und weitere 2 Min. braten. Die Bohnen aus dem Sieb und die TK-Bohnen hinzufügen, alles mit Salz würzen und die Passata dazugießen. Den Eintopf einmal aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze noch ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Die Polenta mit einem Schneebesen so lange unterrühren, bis sie cremig wird. Vom Herd nehmen und weiterrühren, bis die Polenta die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Die Hefeflocken unterrühren, alles salzen und pfeffern.
4. Zum Servieren den Bohneneintopf mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 1 Prise Chilipulver abschmecken. Die Polenta auf Teller verteilen und den Eintopf darübergeben.