

Rezept

Scharfer Hülsenfrucht-Topf

Ein Rezept von Scharfer Hülsenfrucht-Topf, am 29.06.2026

Zutaten

250 g gemischte getrocknete Hülsenfrüchte	1 Lorbeerblatt
2 TL gekörnte glutenfreie Gemüsebrühe	200 ml angerührte glutenfreie Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 kleine Stange Lauch
2 Möhren	200 g Kartoffeln
1 EL Öl	400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
100 g italienische TK-Kräuter	½ TL rosenscharfes Paprikapulver
Pfeffer	Salz
4 EL saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Hülsenfrüchte über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen, mit 500 ml Wasser und dem Lorbeerblatt in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1 Std. garen. Zum Ende der Garzeit die gekörnte Gemüsebrühe zugeben.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Chilischote waschen, längs halbieren und entkernen. Alle drei Zutaten fein würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Lauch, Möhren und Kartoffeln dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Gemüse mit der angerührten Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. schmoren lassen.
4. Hülsenfrüchte und Tomaten zum Gemüse geben, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, erneut aufkochen und weitere 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Den Eintopf auf vier Teller verteilen, mit je 1 EL saurer Sahne toppen und z. B. mit dem deftigen Kartoffelbrot von Seite 153 servieren.