

Einfache Küche für den Mann

mit
Hansjörg Brunner



BOHNEN – SUPPE - Eintopfznacht

für 4 Personen

Zutaten	zu tun
200 g Borlotti - Bohnen	zuvor ca. 8 Std. in kaltem Wasser einlegen
4 mittelgrosse Kartoffen	rüsten und in 3 cm grosse Möckli schneiden
je ½ Peperoni	rot, grün entkernen und in 1 cm breite Querstreifen schneiden
1 Garnitur Suppengemüse	bestehend aus ¼ Wirz, 1 Lauchstengel, 2 mittlere Karotten, ¼ Sellerie-Knollen
1 kleine Zwiebel	klein hacken
2-3 Knoblauchzehen	klein hacken
1 Kfl Instant – Rindsbouillon	
1 Maggiwürfel	
1 Lt Wasser	Bouillon- und Maggiwürfel darin auflösen
1	2 EL Bratfett (z.B. Kokosfett)
1 EL Mehl	
Gewürze	Salz / Pfeffer / Paprika / 2-3 EL Rahm

- Fett in der Dampfkochtopf-Pfanne erhitzen
- Zwiebeln und Knoblauch, zusammen mit den Bohnen andünsten
- Mehl darüber streuen und darunter ziehen und kurze Zeit mitdünsten
- mit Bouillonwasser ablöschen und Gemüse dazugeben
- Kochtopf schliessen und 7 Minuten (ab 1. Signalstrich) kochen
- Von der Platte nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und Kochtopf öffnen
- Abschmecken, Rahm darunter ziehen und 3-4 Min. weiter köcheln lassen