

Vegetarisches Winterrezept: BOHNEN mit PASTINAKEN und ÄPFELN

Zutaten für 4 Personen

200 g getrocknete weiße Bohnen
500g Pastinaken
300 g säuerliche Äpfel
200 g Gemüsezwiebel
400 g Gemüsebrühe
1 Bd. glatte Petersilie
3 TL Sumach
½ TL Chiliflocken
2 TL Schwarzkümmel
1 TL Oregano
150 g griech. Joghurt
Salz, Olivenöl

Die Bohnen am Vortag wässern und anschließend garkochen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Pastinaken schälen und würfeln, ca. 2 cm.

Die Zwiebeln in Olivenöl langsam glasig andünsten. Danach die Pastinaken mit dem Oregano dazugeben, mehrere Minuten dünsten. Anschließend die Brühe angießen, aufkochen und sanft (zugedeckt) gut 10 min köcheln lassen. Die Pastinaken sollen knapp gar sein.

Äpfel schälen, vierteln und in nicht ganz dünne Scheiben schneiden, in Olivenöl 6-7 min goldgelb und weich braten.

Wenn die Pastinaken gar sind, die gekochten Bohnen dazugeben sowie die Gewürze. Ein Teil der glatten Petersilie druntermischen. Abschmecken.

Das Bohnen-Pastinaken Gemüse auf einen Teller geben, die gebratenen Apfelscheiben darauf verteilen. Ein großen Klacks Joghurt obendrauf – und mit der restlichen Petersilie und etwas Schwarzkümmel bestreuen.

GUTEN APPETIT!