

## 85 Veggies Gemüse-Bohnen-Auflauf

Eine sehr einfache vegetarische Speise, die fast allen schmeckt!

### ZUTATEN

(für 4 Portionen)  
 2 Dosen steirische Käferbohnen oder 1 Dose Käferbohnen und 1 Dose rote Bohnen  
 je 1 Tl. Thymian, Bohnenkraut und Kümmel  
 1 Wurzelwerk  
 1 Zwiebel oder 1 Bund Jungzwiebel  
 1 El. Öl  
 ½ Suppenwürfel  
 ½ l Wasser  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 ½ l Sauerrahm  
 80 g geriebener Bergkäse  
 2 El. gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG

- Bohnen aus der Dose in ein Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Gemüsebrühwürfel mit kochendem Wasser aufgießen.
- Wurzelwerk putzen, waschen.
- Karotten und Petersilienwurzel in dünne Scheiben, Porree in Ringe und Sellerie und Zwiebel in Würfel schneiden.
- Käse reiben.
- Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, dann das restliche Gemüse dazugeben.
- Mit der Gemüsesuppe ablöschen.
- Bohnen und Gewürze dazugeben.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen
- Alles in eine gefettete Auflaufform füllen.
- Sauerrahm mit der Hälfte der gehackten Petersilie, Salz, Pfeffer und Käse verrühren.
- Sauerrahm auf dem Bohnengemüse verteilen.
- Im Backofen ca. 20 Minuten bei 190 °C überbacken.
- Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.



Maria Schuh

Dieser Veggie-Bohneneintopf wurde mit Käferbohnen und Jungzwiebeln gemacht.

### ARBEITSGERÄTE

- 1 Gemüseputzmesser
- 1 Schneidrett
- 1 Messer
- 1 Sieb mit Unterteller
- 1 Küchenmaß
- 1 Pfanne zum Anrösten
- 1 Kochlöffel
- 1 Dosenöffner
- 1 Topf für die Suppe
- 1 Reibe für den Käse
- 1 Esslöffel

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### KURZ ERKLÄRT

„Löschen“ heißt, mit Wasser (oder Essig zB beim Gulasch) aufgießen, sodass der Röstvorgang abgebrochen wird.

### TIPP

Statt Bergkäse kann auch Feta (= Schaffrischkäse aus Griechenland) verwendet werden. Er wird in Würfel geschnitten und vor dem Braten über den Auflauf gestreut.