

Eintopf mit weissen Bohnen und Rüebli



Zutaten

Für 4 Personen

600 g Rüebli
1 Peperoni rot, gross
1 Peperoncino
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Orange unbehandelt
1 Esslöffel Rapsöl
5 dl Rüebli-saft
2 dl Gemüsebouillon
250 g weisse Bohnen aus der Dose, abgetropft (siehe Rezept-Tipp)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Maizena
200 g Feta

Die Rüebli schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Peperoni halbieren, den Stiel und die Trennhäute mit den Kernen entfernen. Die Früchte in kleine Würfel schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den weissen Teil der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein hacken. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden und beiseitestellen.

Die Schale der Orange fein abreiben und den Saft auspressen.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Rüebli, Peperoni, Peperoncino, Knoblauch und gehackte Zwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Mit dem Rüebli-saft und der Bouillon ablöschen. Zugedeckt kochen, bis die Rüebli knapp weich sind.

Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Abtropfen lassen.

Wenn die Rüebli fast gar sind, diese mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft mit der Orangenschale und dem Maizena verrühren und zu den Rüebli geben. Die Bohnen beifügen und alles gut mischen. Weitere 5 Minuten kochen lassen, bis die Rüebli weich sind.

Den Feta in grobe Stücke brechen.

Den Eintopf in vorgewärmten Tellern anrichten. Den Feta und die beiseitegestellten Frühlingszwiebelringe darüber verteilen.

Ob klein oder gross, für dieses Gericht kann man die verschiedensten Bohnensorten verwenden. Wer die Bohnen frisch kochen möchte, weicht sie am besten vorher über Nacht ein, so verkürzt sich die Kochzeit. Noch schneller geht es im Dampfkochtopf, da spart man etwa $\frac{2}{3}$ der üblichen Garzeit und erst noch Energie.