

Bohnen-Eintopf

Bohnen enthalten sehr viele Kohlenhydrate, Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor. Vor allem durch den Gehalt an Glukokininen, die eine insulinartige Wirkung haben, werden Bohnen ausdrücklich für Diabetiker empfohlen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 400 g grüne Bohnen, tiefgekühlt
- ▶ 6 kleine Kartoffeln
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 1/2 l Gemüsebrühe
- ▶ 1 Dose Kidneybohnen
- ▶ 2 TL gemischte Kräuter
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Die Zwiebel hacken.
- ▶ Die Kartoffeln und die Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel andünsten. Das Gemüse dazugeben und mitandünsten.
- ▶ Mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- ▶ 25 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Dann die Kidneybohnen und die Kräuter unterrühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.