

# Cajun - Bohneneintopf

Keine Süßholz warmer, würziger Eintopf, wenn es draußen kühlt und grau ist.



# MOMOMOMOM (Nummer 1)

## Zutaten:

- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 150g gelbe Kidneybohnen (Sorte egal, aber nur eine Sorte)
- doppelte Handvoll Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold)
- Tomaten - und/oder Paprikamarie
- Tomaten (Paprika oder gehackt, ~ 500g)
- Brühepulver

## Resteverwertung

Die Portion reicht für zwei bis drei Leute. Aufgewärmt schmeckt's nochmal besser.

Sollte der Rest klein sein oder wir sind voll:

Mit Brühe und Tomatenmark verlängern, nachwürzen, ganz sehr reichlich.

Dazu kleine Dinkel (Muschel) oder Hirsen (Kochen, noch im Topf durchmischen).

Guten Appetit!  
 Hier Infos unter @justerose (Twitter) @mixbento (Instagram)

## Und los geht's!



Bohnen am besten über Nacht einweichen. Dabei geringfügig Wasser nehmen - die Bohnen sind mehr aus, als man so denkt. Pisse aber nicht.

2

3

## Alternativen

> Dosen-Bohnen statt trockenen

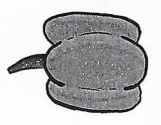
> Gemüse: Petersilien

Milch

Paprikapulver

Mais

(wenn kein oder was halt)



## Servieren



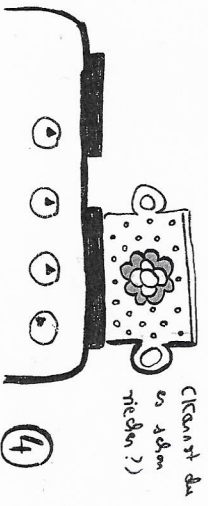
mit Reis



oder mit diesen Sachen: Brot und Butter oder Margarine

7

8



4

5

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten.

Tomatenmark (und Paprikamarie) dazu, außerdem Paprikapulver.

Karte rösten.

Mit Wasser und Tomaten ablöschen, Süßkartoffel und Bohnen dazu.

fehlt die Gewürze:  
 > gute Brühe statt Salz  
 > Rauchpaprika / Flüssigrauch  
 > geben den Geschmack, den im "Original" die ganze Menge Scharfen reinbringt.  
 > nicht würd Gammin  
 > den Rest nach persönlichen Geschmack.  
 (Bisschen Süße schadet auch nicht.)

genügend würzig  
 darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit im Eintopf ist  
 - die Bohnen werden weich und  
 davon auf.  
 kann man sich überlegen, ob man  
 sich für eine andere  
 Bohnenart entscheidet  
 und sich für eine  
 Sorte entscheidet  
 und sich für eine  
 Sorte entscheidet