

ZUTATEN

- 1 Packung garden gourmet Sensational Bratwurst Mexican Style
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Karotten
- 150 g Fenchel
- 150 g rote Peperoni
- Olivenöl zum Braten
- 2 Teelöffel getrockneter Salbei
- 2 TL Fenchelsamen
- 1 Glas rote Bohnen (250g)
- 1 Glas weisse Bohnen (250g)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Handvoll frischer Spinat



Probiere diesen Bohneneintopf mit unserer veganen Sensational Bratwurst von Garden Gourmet. Ein ideales Gericht für einen Winterabend!

ZUBEREITUNG

1. Gemüse schneiden und Bohnen waschen

Zwiebel und Knoblauch hacken. Karotte, Fenchel und Peperoni in Stücke schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Fenchelsamen grob zerdrücken, damit das Aroma freigesetzt wird.

2. Gemüse anbraten

Zwiebel, Knoblauch, die Hälfte der Fenchelsamen und Salbei im Öl glasig anbraten. Rübli, Fenchel und Peperoni dazugeben. Kurz anbraten und die gewürfelten Tomaten dazugeben. Das Gemüse in eine Auflaufform geben.

3. Gemüse kochen und Sensational Bratwürste braten

Das Gemüse zum Kochen bringen und dann etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sensational Bratwürste in einer Pfanne in etwas Öl nach Packungsanweisung goldbraun anbraten.

4. Spinat und Wurststücke in den Eintopf geben

Den Spinat im Bohneneintopf schrumpfen lassen. Jede Wurst in 4 Stücke scheiden und sie in den Eintopf legen. Mit den restlichen Fenchelsamen bestreuen und servieren! Du kannst die weissen Bohnen auch durch Kichererbsen ersetzen oder einen Teil der Bohnen durch Linsen ersetzen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)