

# Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben, DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!

---

## Chili



Dieses köstliche Eintopfgericht braucht etwas Vorausblick: Bohnen bitte vorher über Nacht oder zumindest einige Stunden einweichen, abseihen und das Einweichwasser wegschütten.

**Zwiebel** nach Geschmack schneiden und in wenig Fett anrösten und frischen gehacketen **Knoblauch** hinzufügen. Gemüse (immer passend : **Karotte, Zeller, gelbe Rübe** -Notfalls ein Suppengrün zerkleinern) putzen und schnippeln und kurz mitrösten lassen. Danach die eingeweichten **Bohnen** ohne Einweichwasser dazugeben und mit **Paradeissoße** (Flasche oder Tetrapack) und ausreichend Wasser (die Bohnen nehmen während des Kochens einiges an Flüssigkeit auf) aufgießen. Gewürzt haben wir mit **Salz, Pfeffer** und **Chilischoten**. Im Druckkochtopf ca 20 Minuten (ohne Druck ca eine Stunde) lang kochen lassen und wenn der Topf geöffnet werden kann, eine Dose Mais dazugeben und durchziehen lassen.

---

## Chili



Am Vortag (oder einige Stunden vorher) Bohnen einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und 1 Löffel Salz ca 30-35 Minuten im Druckkochtopf kochen. Nach dem Garen das Kochwasser auffangen.

Für das Chili haben wir nun etwas **Zwiebel** angeröstet und kleingeschnittene **Karotten und Zeller** dazugegeben. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (für ein halbes Kilo Trockenmasse Bohnen haben wir 2 Flaschen á 500ml genommen). Die abgegossenen Bohnen, **Mais** (2 Dosen), Salz, frische oder getrocknete **Chilischoten** und reichlich **Oregano** dazugeben und ca 30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Eintopf zu dickflüssig ist, etwas von dem Bohnenkochwasser dazugeben.

---

## Bohnenstrudel



Bei dieser neuen Variation von Bohnenstrudel haben wir **Wachtelbohnen** eingeweicht (am besten über Nacht) und im Druckkochtopf 30-35 Minuten gekocht. Nach dem Abgießen haben wir die Bohnen mit **Salz**, **Pfeffer** und reichlich **Piment** gewürzt und der Masse noch eine Hand voll **Samen** (Sonnenblumen und dgl.) hinzugefügt. Diese Füllung auf **fertige Strudelblätter** (jeweils 2 quer übereinander) verteilen und einrollen. Im Backrohr bei 200 grad ca 15-20 Minuten backen und danach mit Salat (Vogerlsalat im Bild) servieren.

---

## **Bohnenstrudel**



Dieses voll schräge und super gut schmeckende Gericht habe ich in meiner Kindheit oft bekommen. Allerdings habe ich die Zubereitung veganisiert, weil im Originalrezept viel Schmalz verwendet wurde (damit der Strudel nicht so trocken ist :-)).

**Bohnen** einige Stunden einweichen, Einweichwasser dann abgießen und mit frischem Wasser und etwas Salz im Druckkochtopf ca 35 Minuten kochen. (Natürlich könnt ihr auch welche aus der Dose nehmen, aber ich finde selber gekochte schmecken viel besser).

**Vollkornbrot** (oder andere alte Brotreste) tosten und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen mit dem Brot vermengen und mit **Salz, Pfeffer** und **PIMENT** (nicht zu knapp) würzen. Diese Masse dann in **fertigen gezogenen Strudelteig** (Dinkel) wickeln und im Backrohr ca 20 Minuten backen. Dazu passt gut frischer Salat oder Sojajoghurtsoße.

---

**Bohnen, Fisolten und**

# Erpfisalat mit Rauchwurzeln



Bohnen, Fisolen und  
Erpfisalat mit Rauchwurzeln

BOHNEN mind. 4 Stunden einweichen, Einweichwasser abgießen und mit frischem Wasser kochen (30 min im Druckkochtopf) mit Salz, Essig und Öl marinieren.

FISOLEN putzen, schneiden, kochen, mit Zwiebel, Knoblauch, Salz Essig und Öl anmachen

ERDÄPFEL kochen, schälen, in Scheiben schneiden und Salz, Zucker, Essig, Öl hinzufügen.

Zum Abschluss RAUCHWURZEN (gibt es im Formosa, 1060, Barnabitengasse 6) schneiden, anbraten und über die Salate geben.

Das ist zugegebenermaßen eine recht aufwändige Komposition, aber sie läßt keine Wünsche offen.

Guten Appetit!