

Schwarze Bohnen Eintopf

für 6 Personen



Zutaten:

- **250 g El Puente schwarze Bohnen***
- 250 g Suppengemüse (z.B. Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Zwiebel, Blumenkohl, ...)
- 1-2 Karotten
- 2 EL Fett (z.Bsp. Öl oder Margarine)
- **1-2 TL Welt Partner Bella Italia Pizzagewürz***
- 5 Stück Trockentomaten, eingeweicht, abgetropft
- 2-3 EL Tomatenmark
- 2-3 gehäufte TL gekörnte Gemüsebrühe
- **Welt Partner Pfeffer weiss* aus der Mühle**
- **½ Tasse Gepa Quinoa***
- **Welt Partner edelsüßer Paprikapulver***
- Salz, Chilipulver
- **1 EL Rocca di Vignola Essig***

Zubereitung:

1. Die **schwarzen Bohnen** am Vorabend in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Einweichwasser abschütten und die Bohnen im Schnellkochtopf mit 1 Tasse Wasser 16 Minuten kochen und abdampfen lassen. Oder in 1 l Wasser etwa 1 ½ bis 2 Stunden weichkochen.
3. **Suppengemüse** und **Karotten** putzen, kleinschneiden und in einem großen Topf im **Fett** kurz andünsten.
4. **Kleingeschnittene Tomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühe**, und **Quinoa** mit in den Topf geben. Mit 1 ½ l Wasser auffüllen und solange köcheln lassen bis der Quinoa gar ist.
5. Gekochte Bohnen dazugeben und mit **Pfeffer, Paprika, Chili** und **Salz** abschmecken.
6. Zum Schluss kann je nach Geschmack der **Essig** eingerührt werden.