



# Bohneneintopf mit kalifornischen Walnüssen

 Download  Download  Download



## Nährwerte Portion/Stk

Energie: 254 kcal/ 1065 kJ  
Eiweiß: 14 g  
Kohlenhydrate: 28 g  
Fett: 10 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g  
ungesättigte Fettsäuren: 8 g

## Zutaten 4 Portionen

200 g Bohnen (trocken oder aus der Dose)  
100 g Kürbis  
2 Artischocken  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
1 Stange Lauch  
2 Tomaten  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel  
20 g kalifornische Walnüsse  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Paprikapulver, scharf  
Salz und Pfeffer  
Frischer Koriander

## Zubereitung 1 Stunde 30 Minuten

1. Falls getrocknete Bohnen verwendet werden, bereits am Vortag in ausreichend Wasser einweichen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Den Stamm der Artischocken abscheiden und die äußeren harten Blätter und das Heu aus dem Inneren entfernen. Anschließend die Artischocken jeweils in acht Teile schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch reinigen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten schälen und würfeln.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Lauch hinzufügen und für 10 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann Artischocken, Kürbis und Möhren dazu geben und 2 Minuten kurz anbraten. Kreuzkümmel, Walnüsse, Knoblauch Paprika, Salz, Pfeffer und Koriander gemeinsam in einem Mörser verarbeiten.
3. Die Bohnen durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Anderthalb Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen dazu geben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten kochen. Das Gemüse und die Walnusspaste dazu geben und weitere 20 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Wasser oder auch kaltes Wasser hinzufügen.

