

Bohnenbraten mit Sauce, Rotkohl und Kartoffelknödel



90 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 500 g Kidneybohnen
- 100 g Grünkern
- 100 g Haferflocken, kernig
- 100 g Karotten
- 100 g Zucchini
- 60 g Staudensellerie
- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Liebstöckel
- Majoran
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- 600 g Rotkohl, küchenfertig
- 8 Kartoffelknödel, küchenfertig

Zubereitung

- 1) Die Kidneybohnen abschütten, den Grünkern mind. 15 Min. in kochendem Wasser garen und beiseitestellen.
- 2) Das Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3) Diese in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 4) Die Kidneybohnen mit Haferflocken und zusammen mit einem Mixstab anmischen.
- 5) Gemüse, Grünkern und die Kräuter unterheben.
- 6) Nun die fertige Masse in eine Auflaufform geben und diese im Backofen bei 170° C ca. 30 Minuten garen.
- 7) Im Anschluss in Dreiecke schneiden.



Bohnenbraten mit Bratensauce, Rotkohl und Kartoffelknödel

 **BASF**

We create chemistry

Zutaten

- 250 g Karotten
- 300 g Sellerie
- 150 g Lauch
- 200 g Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Mondamin
- Zuckerrübensirup
- 1 l Wasser

Zubereitung

- 1) Das Gemüse waschen, schälen, grob zerkleinern und mit Öl im heißen Topf scharf anbraten. Mit Wasser auffüllen.
- 2) Zwiebeln schälen und würfeln. Diese in einem separaten Topf anbraten. Immer wieder umrühren. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten und mit Wasser ablöschen.
- 3) Zerstoßene Wacholderbeeren, Lorbeer, Pfeffer und Piment hinzugeben und 15 Min. köcheln lassen.
- 4) Die gerösteten Zwiebeln dazu geben und für weitere 30 Min. köcheln lassen.
- 5) Nun abpassieren.
- 6) Mit dem Zuckerrübensirup und den Gewürzen abschmecken. Ggf. die Sauce mit etwas Mondamin/Speisestärke abbinden.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte



Unser Küchentipp

Verfeinern Sie die Sauce mit ein wenig Cranberrysaft, einer kleinen Prise Zimt oder wie wäre es mit etwas Sauerkirschsaft und Thymian.

