

# GRÜNKOHLINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
**40 Minuten**  
PORTIONEN  
4

## Zubereitung

1. Gemüse gründlich abwaschen, schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen außerdem fein hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch gemeinsam mit dem Gemüse im Kokosfett anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Den Grünkohl waschen und grob in Streifen schneiden. Danach zum Eintopf geben und alles 20 Minuten kochen lassen.
4. Zum Schluss die Bohnen und das Cashewmus hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und alles weitere 5 Minuten kochen lassen.

Rezept- und Bildkreation von Janine Schmidl –  
,genussdeslebens‘.

## Zutaten

2 Stück Kartoffel  
150 g Grünkohl  
1 Karotte  
2 Stängel Sellerie  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
300 ml Gemüsesuppe  
2 Dosen Passierte Tomaten  
2 Gläser Weiße Bohnen in  
Tomatensauce  
1 TL Pfeffer  
1 ½ TL Thymian  
Salz  
2 EL Cashewmus  
1 EL Kokosfett



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)

# GRÜNKOHLEINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN



ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten

PORTIONEN

4

## Zubereitung

Gemüse gründlich abwaschen, schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen außerdem fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch gemeinsam mit dem Gemüse im Kokosfett anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Den Grünkohl waschen und grob in Streifen schneiden. Danach zum Eintopf geben und alles 20 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss die Bohnen und das Cashewmus hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und alles weitere 5 Minuten kochen lassen.

Rezept- und Bildkreation von Janine Schmidl – ‚genussdeslebens‘.

## Zutaten

2 Stück Kartoffel

150 g Grünkohl

1 Karotte

2 Stängel Sellerie

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

300 ml Gemüsesuppe

2 Dosen Passierte Tomaten

2 Gläser Weiße Bohnen in  
Tomatensauce

1 TL Pfeffer

1 ½ TL Thymian

Salz

2 EL Cashewmus

1 EL Kokosfett



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)