

COOKIT ERLEBEN

Mediterraner Bohnen-Gemüse-Topf

cookit-erleben.de

KI-bearbeitet

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Dosen weiße Bohnen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 400 g gehackte Tomaten mit Oregano
- 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

COOKIT ERLEBEN

Mediterraner Bohnen-Gemüse-Topf

Zubereitung im Cookit · 4 Portionen

1 Möhren in dünne Scheiben schneiden

Möhren putzen und bei Bedarf schälen. Zerkleinerungsaufsatz mit der Wendeschneidscheibe einsetzen, dünne Seite nach oben. Deckel schließen und Möhren mit dem Stopfer zuführen. Aufsatz entnehmen und Möhren umfüllen.

Zerkleinerungsaufsatz | Stufe 6

2 Zwiebel und Knoblauch zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren und beides in den Topf geben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen. Anschließend das Messer entnehmen, abstreifen und die Zutaten nach unten schieben.

10 Sekunden | Stufe 14

3 Zwiebel und Knoblauch anschwitzen

3D-Rührer einsetzen und einrasten lassen. 20 ml Olivenöl zugeben. Deckel schließen, Messbecher entnehmen.

3 Minuten | 120 °C | Stufe 2

4 Möhren und Tomaten garen

Möhrenscheiben, gehackte Tomaten mit Oregano und heiße Gemüsebrühe zugeben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen. Währenddessen Zucchini waschen und in 1-1,5 cm große Würfel schneiden. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

12 Minuten | 98 °C | Stufe 2

5 Zucchini und Bohnen hinzufügen

Zucchini, Bohnen und 1 TL getrocknetes Basilikum zugeben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen. Garprobe machen und bei Bedarf einige Minuten länger garen.

10 Minuten | 98 °C | Stufe 2

6 Abschmecken und servieren

3D-Rührer entnehmen und abstreifen. Mit ¼ TL Salz und ¼ TL gemahlenem Pfeffer würzen. Abschmecken und servieren.

Kein zusätzlicher Oregano nötig.