



Italienischer Bohneneintopf

Zutaten:

150g Buchweizen
300ml Wasser
1EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 Prise Salz & Pfeffer
250g gemischte gekochte Bohnen
300ml Tomatensoße
1TL Gemüsebrühe
1TL Oregano & Majoran
6 Blätter Basilikum



Zubereitung:

Buchweizen und Wasser in einen Topf geben und unter geringer Hitze quellen lassen.

In Olivenöl die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer glasig anbraten, dann die Bohnen hinzugeben und erhitzen. Nun gebt ihr die Tomatensoße in den Topf und vermengt alles gut miteinander. Einmal aufkochen lassen und die Gemüsebrühe, sowie die Kräuter hinzufügen.

In einer schönen Schüssel ein paar Löffeln Buchweizen und den fertigen Eintopf füllen und mit dem Basilikum garnieren.

