

Toskanischer weißer Bohneneintopf mit Knoblauchcroutons

Ein herzhafter, ballaststoffreicher toskanischer Bohneneintopf, der den Blutzucker stabil hält. Cremige Cannellini-Bohnen, aromatisches Gemüse und knusprige Vollkorncroutons vereinen sich zu einem Wohlfühlgericht.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 90 min

Gesamt: 110 min

Portionen: 6

GL 5.7 / GI 26

Zutaten

for garlic-infused croutons natives Olivenöl extra für Croutons

for infusing oil Knoblauchzehen, geviertelt

approximately 1 slice Vollkornbrot, in 1,5 cm große Würfel geschnitten

about 1 pound dried, picked over and rinsed getrocknete Cannellini-Bohnen, über Nacht eingeweicht

6 cups Wasser zum Kochen der Bohnen

divided into two portions Salz, geteilt

Lorbeerblatt

for sautéing vegetables Olivenöl für Gemüse

gelbe Zwiebel, grob gehackt recipes/toskanischer-weisser-bohneneintopf-mit-knoblauchcroutons

Karotten, geschält und grob gehackt

for the stew Knoblauchzehen, gehackt

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

plus 6 sprigs for garnish frischer Rosmarin, gehackt, plus Zweige zum Garnieren

1.5 cups Gemüsebrühe

Anleitung

Step 1

Erwärme 1 Esslöffel natives Olivenöl extra in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die geviertelten Knoblauchzehen hinzu und brate sie 1 Minute, bis sie duften. Nimm die Pfanne vom Herd und lass den Knoblauch 10 Minuten im Öl ziehen, dann entferne die Knoblauchstücke. Stelle die Pfanne wieder auf mittlere Hitze, gib die Vollkornbrotwürfel hinzu und röste sie unter häufigem Rühren goldbraun, etwa 3-5 Minuten. Gib die Croutons in eine Schüssel und stelle sie beiseite.

Step 2

Gib die eingeweichten und abgetropften Cannellini-Bohnen mit 1,5 Litern Wasser, 1/4 Teelöffel Salz und dem Lorbeerblatt in einen großen Suppentopf. Bringe alles bei hoher Hitze kräftig zum Kochen, reduziere dann auf ein sanftes Köcheln. Decke den Topf teilweise ab und koche die Bohnen, bis sie vollständig weich und cremig sind, 60-75 Minuten. Kontrolliere gelegentlich und füge bei Bedarf Wasser hinzu, damit die Bohnen bedeckt bleiben.

Step 3

Wenn die Bohnen weich sind, gieße sie ab und bewahre 125 ml der Kochflüssigkeit auf. Entferne das Lorbeerblatt. Gib die gekochten Bohnen in eine große Schüssel. Vermische in einer kleinen Schüssel die aufbewahrte Kochflüssigkeit mit 125 ml der gekochten Bohnen und zerdrücke sie gründlich mit einer Gabel zu einer dicken, cremigen Paste. Rühre diese Paste zurück in die ganzen Bohnen, um eine reichhaltige, samtige Textur zu erzeugen.

Step 4

Erhitze 2 Esslöffel Olivenöl im selben Suppentopf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib die gehackte Zwiebel und die Karotten hinzu und brate sie an, bis die Karotten bissfest und die Zwiebel glasig sind, etwa 6-7 Minuten. Gib den gehackten Knoblauch hinzu und koche ihn unter ständigem Rühren, bis er weich und aromatisch ist, etwa 1 Minute länger, um ein Anbrennen zu verhindern.

Step 5

Gib die Bohnenmischung, die restlichen 1/4 Teelöffel Salz, schwarzen Pfeffer, gehackten Rosmarin und die Gemüsebrühe zum Gemüse in den Topf. Rühre alles gründlich um und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrig und lass den Eintopf sanft köcheln, bis er durchgewärmt ist und die Aromen sich verbunden haben, etwa 5 Minuten.

Step 6

Schöpfe den heißen Eintopf in vorgewärmte Schüsseln. Belege jede Portion mit knoblauchhaltigem Croutons und garniere mit einem frischen Rosmarinzweig. Serviere sofort, solange es heiß ist, idealerweise nachdem du deine Mahlzeit mit einem großen gemischten grünen Salat begonnen hast, um die Blutzuckerreaktion zu optimieren.