



Winterspecial low carb: Bonenstoof met worst

mit Basilikum-Knoblauch-Öl und Mozzarella



30-40min



2 personen

Bei diesem Eintopf würden die Bohnen-Aficionados und Muskelhelden Bud Spencer und Terence Hill aber Augen machen! Der beliebte, aber doch etwas althergebrachte Bohneneintopf wird in unserer Küche nämlich mit köstlicher Schweinswurst und nussiger Pastinake aufgepeppt. Außerdem schwimmt auf der rauchigen Brühe ein aromatisches Basilikumöl zwischen schmelzenden Fleckchen Mozzarella. Nach so einem Mahl kann jeder Bäume versetzen!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 2 varkenssaucijzen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik biologische boterbonen
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 bol mozzarella ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 75ml olijfolie
- 2½ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Übriges Basilikum-Knoblauch-Öl innerhalb von 3 Tagen für ein Pizza- oder Nudelgericht verwenden.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1027kcal, vet 75.5g, koolhydraten 42.8g, eiwit 41.6g



1. **Gemüse schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotte** und die **Pastinake** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. **Eintopf kochen**

Die **gehackten Tomaten**, die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Thymianzweige** mit 100ml Wasser in den Topf geben und den **Eintopf** ca. 20Min. köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls der **Eintopf** zu dickflüssig wird.



2. **Wurst braten**

Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 4Min. braten, bis die **Wurststücke** goldbraun ist und sich leicht vom Topfboden lösen. Die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. **Basilikumöl zubereiten**

Einige Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und für die **Garnitur** beiseitelegen, das **übrige Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die **restlichen Knoblauchscheibchen** fein würfeln und mit dem geschnittenen **Basilikum**, 4EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren.



3. **Gemüse mitbraten**

Die **Karotten**, die **Pastinaken**, $\frac{2}{3}$ des **Knoblauchs**, **1TL Paprikapulver** und das **Brühgewürz** in den Topf zu der **Wurst** geben und 2-3Min. mitbraten. **Tipp:** Nach Bedarf 1TL Olivenöl hinzugeben.



6. **Mozzarella zerteilen**

Den **Thymian** entfernen und den **Eintopf** mit dem **Paprikapulver**, ½TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** in grobe Stücke zerteilen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit je **1TL Basilikum-Knoblauch-Öl** beträufeln und die **Mozzarestücke** darauf anrichten. Mit den **Basilikumblättern** und Pfeffer nach Belieben garniert servieren.