



Rezept

Provenzalisches Voressen

Zutaten

Für 4 Personen

150 g getrocknete Riesenbohnen
2 Liter Wasser
Bratbutter zum Anbraten
600 g Kalbsvoressen (z. B. Laffe), vom Metzger in ca. 2 cm grosse Würfel geschnitten
1 TL Salz
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Tomatenpüree
1 dl Weisswein
6½ dl Fleischbouillon
2 Zweiglein Thymian
300 g Rüebli, in ca. 4 cm langen Stängelchen
300 g Stangensellerie, schräg in ca. 2 cm dicken Stücken
100 g Speckwürfeli
100 g Weissbrot vom Vortag, in Würfeli

Zubereitung

1. Bohnen kalt abspülen, ca. 12 Std. einweichen, abspülen, abtropfen.
2. Wasser aufkochen. Bohnen begeben, 1-1½ Std., weich köcheln. Bohnen abtropfen.
3. Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, salzen.
4. Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen, Tomatenpüree begeben, kurz mitdämpfen.
5. Wein begeben, auf die Hälfte einköcheln. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Fleisch wieder begeben, Thymian darauflegen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 45 Min. schmoren, würzen.
6. Gemüse und Bohnen begeben, ca. 20 Min. fertig schmoren, würzen.
7. Speck- und Brotwürfeli in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Die Hälfte unter das Voressen mischen, Rest darauf verteilen.

FOTOS: BILDPUNKTAG.CH, A. ROMANSKI

Von Linsen bis Bohnen Da hats viel Eiweiss drin

Coop führt ein grosses Sortiment an Hülsenfrüchten auch in Bio-Qualität. Eine Auswahl:



Linsen grün
Grüne Linsen mit 2-facher Wassermenge zugedeckt auf kleiner Stufe zirka 25 Minuten köcheln.
500 g, Fr. 2.90.



Linsen rot
Die roten Bio-Linsen mit 2-facher Wassermenge zugedeckt auf kleiner Stufe etwa 8 Minuten köcheln.
500 g, Fr. 2.90.



Borlotti-Bohnen
Die über Nacht eingeweichten Borlotti-Bohnen werden mit der 5-fachen Wassermenge bis zu 1½ Stunden gekocht.
500 g, Fr. 2.80.



Linsen braun
Mit 3-facher Wassermenge zugedeckt auf kleiner Stufe rund 30 Minuten köcheln.
500 g, Fr. 2.90.



Gelberbsen
Mit rund 5-facher Wassermenge in einer Pfanne 1¼-1½ Stunden auf kleiner Stufe köcheln.
500 g, Fr. 2.20*.



Sojabohnen
Man kann die eingeweichten Sojabohnen «klassisch» (wie Gelberbsen) garen oder im Dampfkochtopf für 8-10 Minuten garen.
500 g, Fr. 2.50*.



Kichererbsen
Mit etwa 3-facher Wassermenge in einer Pfanne rund 1 Stunde auf kleiner Stufe köcheln.
500 g, Fr. 2.60.



Red-Kidney-Bohnen
Red-Kidney-Bohnen mit der 5-fachen Wassermenge in einer Pfanne 1¼-1½ Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen.
500 g, Fr. 2.90.

* in grösseren Coop-Supermärkten.

