

Hier und heute



Fencheleintopf mit weißen Bohnen und Croutons

Weniger Fleisch zu essen, ist ein beliebter Neujahrsvorsatz. Julia Floß macht einen feinen Eintopf mit Fenchel, Bohnen und Tomate.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten für den Fencheleintopf mit Bohnen und Croutons

- 2 dicke Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Zucker
- 2 Knollen Fenchel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Stangen Staudensellerie
- 100 g getrocknete Tomaten
- 2 EL heller Essig
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Zweige Rosmarin
- Pfeffer
- Chiliflocken
- 400 g weiße Bohnen (Konserven)
- ½ Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze in Olivenöl langsam richtig schön braun braten. Das dauert zehn bis 15 Minuten. Immer wieder rühren. Zwischendurch etwas Salz und Zucker dazugeben.

Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel fein hobeln. Den Fenchel zu den Zwiebeln geben und leicht anbraten. Zwei Knoblauchzehen, Staudensellerie und die getrockneten Tomaten klein würfeln, dazugeben und drei bis vier Minuten mitbraten. Mit Essig ablöschen und mit Brühe aufgießen. Lorbeerblatt und Rosmarinzweige dazugeben.

Die weißen Bohnen abgießen, abspülen und in den Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Chili würzen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Je länger, desto besser. Ciabatta grob zupfen und mit reichlich Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe anbraten. Eintopf abschmecken und je nach Konsistenz mit etwas Speisestärke ganz leicht andicken. Auf Teller verteilen und mit den knusprigen Croutons servieren.