Bohnen-Erbsen-Linsen-Eintopf



Eintopf, mit Parmesan und frischem Oregano garniert

Resteverwertung: Von den Schälrippchen mit Salat vorgestern waren noch gekochte Schnittbohnen, Erbsen und Linsen übrig, die sich im Kühlschrank gut 1–2 Tage gehalten haben. Ich baue das Rezept für die Zubereitung des Eintopf auf den vorhandenen Gemüseresten auf, erwähne daneben aber kurz die Zubereitung, wenn der Eintopf aus frisch vorliegenden Zutaten zubereitet wird, und nenne deswegen auch nochmal die genauen Mengenangaben der Zutaten.

Diesmal habe ich auch zu relativ normalen Essenszeiten gekocht und nicht erst abends oder in der Nacht, hatte ausreichend Licht in der Küche, konnte bei meiner DSLR auf den Blitz verzichten und diesmal ein besser ausgeleuchtetes Foto machen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Schnittbohnen
- 100 g getrocknete Erbsen
- 100 g rote, geschälte Linsen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran oder Oregano)

- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml trockenen Weisswein
- frischer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: (Vorbereitungszeit 1 ½ Stdn.) | Kochzeit 1 ½–2 Stdn.

Wenn die Reste vorhanden und schon gegart sind, ist die Zubereitung einfach. Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Gemüsefond mit dem Weisswein in einen Topf geben, Schnittbohnen, Erbsen, Linsen und das andere kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zum Kochen bringen. Was unbedingt an zusätzlicher Zutat im Vergleich zu dem Salat hinzugegeben werden muss, ist frischer Majoran oder Oregano. Kein Eintopf ohne Majoran oder Oregano! 1 ½ Stunden zugedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Eintopf nicht anbrennt. Die letzte halbe Stunde den Deckel vom Topf nehmen und den Eintopf ein wenig reduzieren lassen.

Müssen die Gemüsezutaten zum Teil erst gekocht werden, bietet sich eine andere Vorgehensweise an, dass man sie nämlich gleich im Gemüsefond kocht und die Zubereitungszeit des Eintopfs sich dadurch verringert. Also, Gemüsefond und Weisswein zum Kochen bringen, dann zuerst die getrockneten Erbsen darin kochen. Nach 60 Minuten die in grobe Stücke geschnittenen Schnittbohnen hinzugeben. Und nach weiteren etwa 15–20 Minuten die Linsen. Damit sollten nach 1 ½ Stunden die Schnittbohnen, Erbsen und Linsen gegart sein. Vermutlich braucht es von der Menge her etwas mehr Gemüsefond, weil bei

dieser Garzeit doch Flüssigkeit verkocht bzw. von den getrockneten Zutaten aufgesogen wird. Dann das restliche kleingeschnittene Gemüse und die frischen, kleingewiegten Kräuter hinzugeben und weiter köcheln. Die Garzeit des Eintopfs dürfte sich dann vermutlich auf eine weitere halbe Stunde reduzieren, aber das sollte man ausprobieren und immer wieder zwischendurch abschmecken, wie gut er im Geschmack durchgezogen hat.

Den Eintopf dann mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In zwei großen, tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem, grob geraspeltem Parmesankäse und einigen frischen Majoran- oder Oreganoblättchen schmücken und servieren.