

Toskanischer Gemüseeintopf mit Schwarzkohl

Die kalte Jahreszeit ist auch die Jahreszeit der Eintöpfe. Dieses Rezept wird gerne in Mittelitalien gekocht und gegessen. Es ist vegan und schmeckt. Am besten schmeckt der toskanische Eintopf, wenn er einmal abgekühlt ist und dann wieder erwärmt wurde. Das gilt eigentlich für fast jeden Eintopf.

Zutaten:

- 200 g Schwarzkohl (ersatzweise Wirsing / Kohl)
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 Dose Tomaten
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- 2 EL Thymianblätter
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Salbeiblätter
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, grobe Rippen vom Schwarzkohl entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzel und Pastinake fein würfeln, die Kräuter fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, das Wurzelgemüse dazugeben, danach den Schwarzkohl. Alles rund fünf Minuten weiterbraten und dann die grob geschnittenen Tomaten und ca. 600 ml Wasser dazugeben. Mit den Kräutern würzen. Gut eineinhalb Stunden sanft köcheln lassen. Die Bohnen dazugeben, salzen und pfeffern und noch kurz weiter köcheln lassen.