

ACAI - BOHNENEINTOPF

vegetarisch
Zubereitungszeit: ca. 60-80 Min.

Zutaten

2 kg dicke Bohnen (frisch, mit Hülsen)
8 St Artischocken
250 g Tomaten (abgezogen fein gehackt)
3 St Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
100 ml Olivenöl, 7 EL Zitronensaft
4 St Eier, 1 Stück Baguette
1 Z Knoblauch (fein gehackt)
2-3 TL Acai-Pulver (flach/je nach Geschmack)
1 Bl Lorbeerblatt, 3 Stg Minze, 3 Stg Petersilie, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Safran, 1 Prise Salz,
1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

Außenblätter der Artischocken entfernen, oberen Teil abschneiden, längs halbieren und das Heu entfernen. In eine Schüssel mit Wasser und dem Zitronensaft legen.

Bohnen enthülsen und in einer kleinen Menge kochendem Wasser zehn Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Frühlingszwiebeln im gleichen Öl braten - Knoblauch hinzufügen. Wenn er braun wird, die gehackten Tomaten dazugeben und bei niedriger Temperatur garen. Die Bohnen abtropfen lassen und in eine große Pfanne geben. Die Tomatenmischung hinzufügen. Artischocken und das Kräutersträußchen (Minze, Petersilie, Lorbeerblatt) dazugeben. Mit Wasser bedecken und etwas Salz hinzufügen. Den Topfinhalt zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kreuzkümmel, Safran, Pfefferkörner und gebratenes Brot im Mörser verreiben. Die Mischung mit etwas Garflüssigkeit verdünnen und in die Pfanne geben. Die Sauce sollte recht dick sein. Acai-Pulver hinzugeben (gerne mehr oder auch weniger)

Am Ende der Garzeit die Bohnen abschmecken, dann die Eier einzeln in eine Tasse schlagen - auf die Bohnen setzen. Sobald sie gestockt sind, servieren.