

## Veganer-Bohneneintopf (Arabische Küche)

### Zutaten für 6 Portionen:

2 Zwiebeln  
3 Möhren  
½ Lauchstange  
1 kleiner Knollensellerie  
1 Bund Petersilie  
3-4 Knoblauchzehen  
ca. 100 ml. Olivenöl  
6 Kartoffeln  
70 g Tomatenmark  
500 g frische Stangenbohnen  
1 ½ Liter Gemüsefond  
175 g Ajvar (mild)  
1 EL. Bohnenkraut  
etwas Chilipulver  
½ TL. geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise Zucker  
Salz und Pfeffer zum abschmecken



### Vor- & Zubereitung:

Die Möhren, den Lauch und den Knollensellerie waschen, die Zwiebeln schälen und alles zusammen in Würfel schneiden. Die Petersilie vom Stängel trennen und klein hacken. Die Kartoffeln waschen und schälen, ebenfalls zu kleinen Würfeln verarbeiten, danach die Bohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in ganz kleine Stückchen hacken.

Das ganze Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Lauch und Sellerie) in einen großen Topf (ca. 5 Liter.) in viel Olivenöl (der Boden des Topfes sollte gut bedeckt sein) anbraten. Alles zusammen ca. 3-4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Dann den gehackten Knoblauch dazugeben und 1 Min. weiter braten. Ich liebe Knoblauch und verwende mindestens 4 Zehen. Danach das Tomatenmark dazugeben und kurz, aber kräftig mit braten.

Wenn es kurz vor dem Anbraten ist, löschen wir mit dem Gemüsefond ab und geben das Ajvar hinzugeben und rühren kurz um damit sich alles vom Boden löst.

Jetzt die Bohnen, das Hälfte der gehackten Petersilie und die Kartoffelwürfel dazugeben. Alle Gewürze bis auf das Salz ebenfalls dazugeben. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen.

Vor dem Servieren mit Salz & Pfeffer abschmecken.