



## Bohneneintopf

500 g rote Bohnen über Nacht einweichen

2 EL Oel in einem Topf erhitzen

1 TL Garam Marsala

1 grosse Zwiebel, kleingehackt, darin anbraten

Die eingeweichten Bohnen dazugeben

1 Tomate, kleingeschnitten oder

1 EL Tomatenmark dazugeben

mit heissem Wasser aufgiessen, bis die Bohnen bedeckt sind.

2 Karotten in Scheiben dazugeben

Ca. 45 Minuten kochen

etwas frischen Ingwer

etwas Salz

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Paprika

ca. 200 g Stangensellerie, in feine Stücke geschnitten

Pfeffer dazugeben,

bei Bedarf noch etwas nachsalzen.

Nochmals gut durchziehen lassen.

Dazu passt 1 Löffel Vollmilchjoghurt.