



NestTipp 7

„Bohnenpfanne“

Dieses Mal habe ich ein weiteres einfaches und leckeres Rezept für euch zum Einstieg.

Ich bin so froh, dass ich nicht mehr den Hinweis von diesem NestTipp aus dem Jahr 2020 jetzt in 2025 nochmal schreiben muss. Damals gab es tatsächlich noch Bohnen, bei denen Milcheiweiß im Glas enthalten war. Dieses Produkt gibt es aber nicht mehr und deshalb könnt ihr bedenkenlos Bohnen-Konserven kaufen.

Doch wie bereite ich eine Bohnenpfanne zu? Hier die Zutaten und die Zubereitung:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 kleine Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 1 x Räuchertofu
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 x weiße Bohnen
- 1 x Kidneybohnen
- Optional 1 x schwarze Bohnen
- Optional etwas Chili
- Optional etwas Kreuzkümmel
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen
- Leinöl beim Anrichten

Die Zwiebel schälen, in einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten. Mit den Dosentomaten auffüllen und den Senf dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen, den Deckel auflegen, alles aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

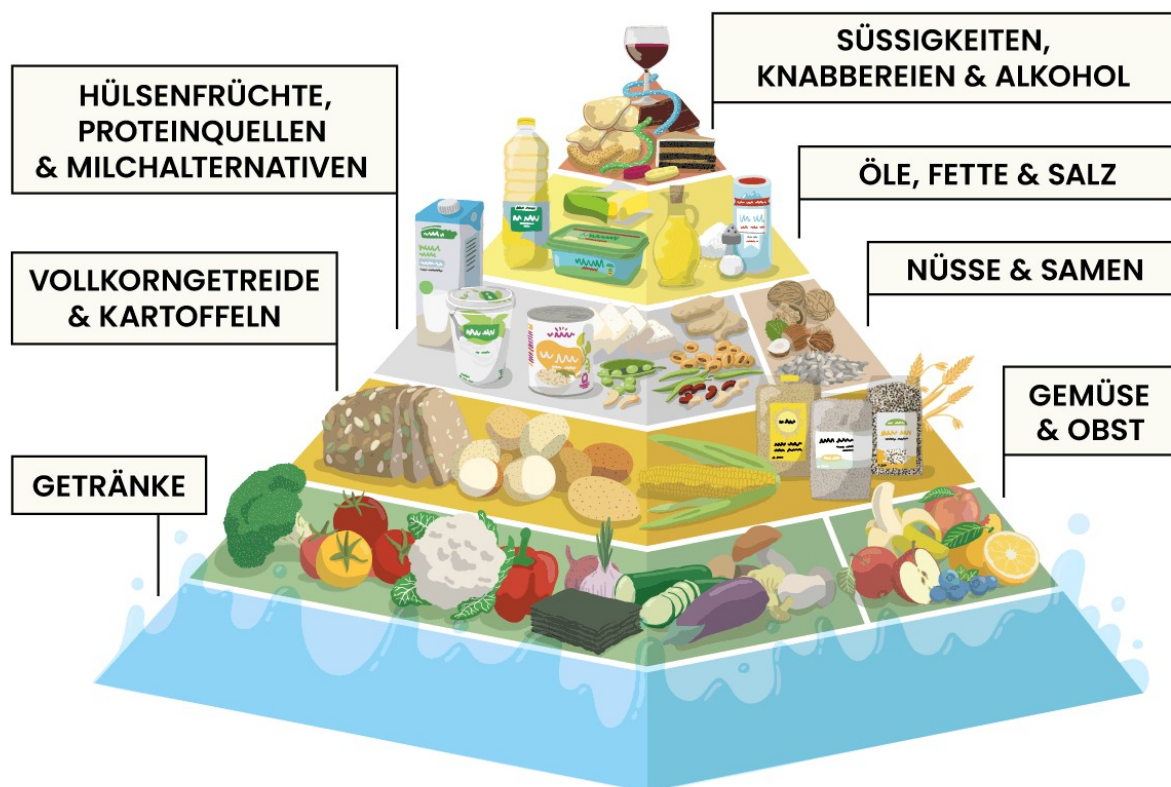


Der Räuchertofu kann, klein geschnitten, mit den Zwiebeln gebraten oder einfach mit in die Soße gegeben werden.

Beide Bohnensorten in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen zum Eintopf geben und weitere 10 Minuten mitkochen. Den Eintopf nach Belieben mit Salz und Pfeffer und den optionalen Gewürzen abschmecken.

Dazu empfehlen sich Kartoffeln oder Reis.

Hier noch ein Blick auf die vegane Ernährungspyramide:



Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) sollten mehrmals die Woche auf den Speiseplan stehen. Es braucht nicht zwingend tierische Proteine, um den Bedarf an Eiweiß zu decken. Vegane Proteinquellen, zum Beispiel Getreide und Hülsenfrüchte, eignen sich genauso gut. Pflanzliche Eiweißquellen gelten zudem als hochwertiger, enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren und lassen sich leichter verdauen. Außerdem nimmt der Körper beim Verzehr von eiweißreichen, veganen Nahrungsmitteln weniger Kalorien, Fette und Cholesterin auf als bei tierischen Lebensmitteln.



Weitere Proteinquellen sind in der, wie ich finde, in der süßen Grafik schön dargestellt:



Mit dem Blick auf die vegane Ernährungspyramide möchte ich noch einen ganz anderen Tipp mit euch teilen. Ich esse jeden Morgen eine Hand voll Nüsse. Querbeet durch die Sorten. Am liebsten bestelle ich bei der Firma „Topfruits“. Falls sich da auch mal jemand umschauen möchte.

 <https://www.topfruits.de/nuesse-und-kerne/>

Und zum Abschluss noch etwas über das Thema Gemüsebrühen:

Es gibt so viel Auswahl, doch Gemüsebrühe ist nicht gleich Gemüsebrühe.

Manche enthalten Zucker, einige Palm- oder andere Öle. Ich für mich möchte diese Inhaltsstoffe nicht in einer Gemüsebrühe haben und habe daher einen Favoriten aus dem Bioladen. Das Glas Gemüsebrühe der Firma „Swema“ hat für mich eine akzeptable Zutatenliste, ist würzig und lecker und hält sich ewig im Kühlschrank.

Anfangs hatte ich das Problem, dass die Gemüsebrühen zwar vegan waren, aber für mich zu wenig Geschmack hatten. Das lag vermutlich daran, dass ich mir bis zu diesem Zeitpunkt keine Gedanken um Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker gemacht hatte. Hilft also wieder nichts: Ihr müsst probieren und schauen, was euch schmeckt.



Ein paar Anregungen habe ich euch bildlich, ganz unabhängig von den Inhaltsstoffen, dargestellt:



Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild „Vegane Ernährungspyramide“:

<https://www.peta.de/veganleben/vegane-ernaehrungspyramide/>

Bild „Vegane Proteinquellen“:

<https://de.pinterest.com/pin/769834130034387034/visualsearch/?x=16&y=16&w=532&h=765&surfaceType=flashlight>

Gemüsebrühen:

Bild 1: <https://www.swema-lebensmittel.de/>

Bild 2: <https://www.dm.de/dmbio-gemuesebruehe-p4058172989308.html>

Bild 3: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-klare-gemuesebruehe-4311501737187.jsp>

Bild 4: https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-gemuesebruehe/p/4305615810430?gad_source=1&gad_campaignid=21428621690&gbraid=0AAAAAD_XOitG3zApLqIFLKu6VuPqUERd5&gclid=EAlaIqObChMikI6Z9oDbjQMV2nJBAh3-4zCuEAQYBSABEgLWzfD_BwE

Bild 5: <https://www.aldi-nord.de/produkt/klare-gemuesebruehe-2101-1-1.article.html>

Bild 6: <https://www.veganleben.de/gemuesebruehe-knorr-delikatess-bruehe-329g/025562>

Bild 7:

<https://www.edeka24.de/index.php?cl=details&anid=d3bf2910d05aab0bf714489e79a87a18&qQT=1>