

## Griechischer Bohneneintopf mit MANI Olivenpaste



*Ein exklusives MANI Rezept von Bio-Spitzenkoch Konrad Geiger*

### ZUTATEN für vier Portionen:

- 60 g Limabohnen weichgekocht (Alternative: Borlotti Bohnen)
- 1 Knolle Knoblauch
- 3 EL MANI natives Olivenöl extra Selection
- 100 g Karotten in Würfel
- 60 g Staudensellerie in Streifen
- 80 g Lauch in Rauten
- 250 g Weißkraut in Rauten
- 50 g Champignons in Scheiben
- 1 Zwiebel in Würfel
- 2 Thymianzweige frisch
- 1 L Gemüsebrühe
- 20 g MANI getrocknete Tomaten
- 50 g Graviera Schafmilchkäse (Alternative: Pecorino)
- MANI Meersalz
- Pfeffer schwarz frisch gemahlen
- 1/2 Zitrone
- 1 EL MANI Kalamata Olivenpaste
- 1 Bund frischer Petersilie
- Alufolie

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Kopf der Knoblauchknolle abschneiden, mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie einwickeln und bei 180° C, 40 Minuten backen.
3. 2 EL Olivenöl, und 1 EL Öl von den getrockneten Tomaten im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel dazu geben und glasig anschwitzen. Lauch dazugeben und anschwitzen.
4. Karotten, Sellerie, Weißkraut, Champignons, Thymian und Tomaten dazu geben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bohnen dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie grob schneiden.
6. Den Eintopf auf vier Suppenteller verteilen. Die Suppen jeweils mit Olivenöl von den getrockneten Tomaten, etwas frischem Zitronensaft und Olivenpaste beträufeln, und mit den Knoblauchzehen, frisch gehobeltem Käse und Petersilie servieren.

## Pressekontakt:

Pressestelle MANI  
c/o modem conclusa gmbh  
Jutastr. 5, 80636 München, Deutschland, Tel. + 49 89 - 74 63 08 0  
Andrea Klepsch, E-Mail: [klepsch@modemconclusa.de](mailto:klepsch@modemconclusa.de)  
Lisa Tamina Panhuber, E-Mail: [panhuber@modemconclusa.de](mailto:panhuber@modemconclusa.de)  
Presseservice: <http://news.cision.com/de/blauel-greek-organic-products>

Weitere Rezepte zum Download finden Sie unter [www.mani.bio](http://www.mani.bio)  
Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.