



Kartoffel-Borlotti-Eintopf

mit Hirtenkäse

20-30Min. 2 Personen

Wie alle Bohnenarten zeichnet sich auch die Borlotti-Bohne durch ihren Vitamin-Reichtum, Eiweißgehalt und Nährstoffgehalt aus! Deshalb sind Bohnen ein guter Ersatz für Fleisch und andere tierische Produkte in jeder vegetarischen Ernährung - und dann auch noch so lecker! Noch nicht überzeugt? Dann probiere diesen nahrhaften Eintopf aus Kartoffeln, Zucchini und Borlotti-Bohnen. Für das Extra sorgt der salzige Hirtenkäse und der

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Netz mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Trakaja Käse Feta Art ⁷
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Oregano, Petersilie & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 35.1g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 77.1g



1. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln und mit 1 Prise Salz mischen und ca. 5Min. ziehen lassen, dann überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen. Die **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und beides fein hacken. Die **Oreganoblätter** vom Stängel abstreifen.



3. Zwiebeln anschwitzen

1-2EL Olivenöl in einem großen Topf auf niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Oregano** darin ca. 1Min. glasig anschwitzen.



4. Eintopf ansetzen

100ml im Wasserkocher aufkochen und den **Gemüsebrühwürfel** darin auflösen. Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** zu den **Zwiebeln** hinzufügen und mit **Brühe** und **passierte Tomaten** ablöschen und ca. 10-12Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.



5. Käsecreme mischen

Inzwischen die **Bohnen** abtropfen lassen. Die **Limette** halbieren, eine **Hälfte** über dem **Käse** entsaften, die **Zweite** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** samt Stängel fein hacken, den **Dill** ohne Stängel ebenso. Den **Käse** zerkrümeln und mit **gehackten Kräutern**, **Limettensaft** und 1EL Olivenöl und Pfeffer mischen.



6. Eintopf fertigstellen

Zum Schluss die **Bohnen** für weitere ca. 5-6Min. unter den **Eintopf** mischen, mit 1 Prise Zucker, Salz und ordentlich Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** mit **Käse** garniert und **Limettenspalten** servieren.