

Mexikanischer Bohneneintopf

mit Feta überbacken, dazu Baguette



20-30min



2 Personen

Was ist an grauen, schmuddeligen Tagen noch besser als ein herzhafter, wärmender Eintopf? Richtig: ein Eintopf, der mit cremigem Fetakäse überbacken ist! Eine feine Chili-con-Carne-Gewürzmischung bringt eine wohlige Schärfe an das Gericht aus Karotten und bunten Bohnen, das du mit knusprigem Baguettebrötchen wunderbar auftunken kannst.

Was du von uns bekommst

- 1,6

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 41.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** schälen, beides klein hacken. Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander** ohne die harten Stängel grob hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Eintopf kochen

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **gehackten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **Tomaten** ablöschen. **1TL Chili-Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es schärfer mag, nimmt mehr **Gewürz**. Den **Eintopf** ca. 4-5Min. köcheln lassen.



3. Käse zerkrümeln

Inzwischen den **Käse** mit den Fingern fein zerkrümeln.



4. Eintopf überbacken

Den **Eintopf** in eine mittlere oder zwei kleine Auflaufform(en) geben, den **Käse** gleichmäßig darüber verteilen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.



5. Brot backen

Das **Brötchen** quer halbieren, aufschneiden und neben dem **Eintopf** für ca. 6-7Min. knusprig aufbacken. Die **zweite Knoblauchzehe** schälen und halbieren und mit der Schnittfläche die Innenseiten der **Brote** einreiben.



6. Anrichten und servieren

Den überbackenen **Eintopf** nach Geschmack mit frischem **Koriander** garnieren und mit den **Knoblauchbrot** servieren.