

Mexikanischer Bohneneintopf

mit Feta überbacken, dazu Baguette



20-30min



3-4 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
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer es etwas schärfer mag, gibt noch mehr Chili-con-Carne-Gewürzmischung in den Eintopf.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 34.9g



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 1-2EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig anbraten. Den **gehackten Knoblauch**, die **Bohnen** und **1-2TL Tomatenmark** dazugeben, mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. **1TL Chili-Gewürz** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** ca. 4-5Min. köcheln lassen.



3. Käse zerkrümeln

Inzwischen den **Käse** mit den Fingern fein zerkrümeln. Sollte der **Eintopf** zu dickflüssig sein, noch mehr Wasser zugeben.



4. Eintopf überbacken

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



5. Brot backen

Die **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.