



Bohneneintopf mit Feta überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette



30-40min



2 Personen

Was ist an grauen, schmutzigen Tagen noch besser als ein herzhafter, wärmender Eintopf? Richtig: ein Eintopf, der mit cremigem Fetakäse überbacken ist! Eine feine mexikanische Gewürzmischung bringt eine wohlige Schärfe an das Gericht aus Karotten und Bohnen, das du mit knusprigem Vollkornbaguette wunderbar aufzutun kannst.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 10g Koriander
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Feta ²
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 28.7g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Eintopf** in eine Auflaufform umfüllen, gleichmäßig mit dem **Feta** bestreuen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.



Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl, **1 TL Gewürzmischung** und 1 guten Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Die **Paprika**, den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. Mit ggf. mehr **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und den **Eintopf** 4–5 Min. köcheln lassen.



Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann auf den **Brötchenscheiben** verteilen. Mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und die **Brötchenscheiben** 4-5Min. knusprig aufbacken.



Inzwischen den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



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