



Bohneneintopf mit Feta überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette



30-40min



2 Personen

Was ist an grauen, schmutzeligen 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 Borlotti-Bohnen, das du mit knusprigem Vollkornbaguette wunderbar auftunken kannst.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 10g Koriander
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Feta ⁷
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 27.3g



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.