



Winterspecial Low Carb: Bohnen-Wurst-Eintopf

mit Basilikum-Knoblauch-Öl und Mozzarella



30-40min



3-4 Personen

Bei diesem Eintopf würden die Bohnen-Aficionados und Muskelhelden Bud Spencer und Terence Hill aber Augen machen! Der beliebte, aber doch etwas althergebrachte Bohneneintopf wird in unserer Küche nämlich mit köstlicher Schweinswurst und nussiger Pastinake aufgepeppt. Außerdem schwimmt auf der rauchigen Brühe ein aromatisches Basilikumöl zwischen schmelzenden Fleckchen Mozzarella. Nach so einem Mahl kann jeder Bäume versetzen!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Schweinswürste
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 15g Basilikum & Thymian
- 2 Mozzarellas ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher

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

Kochtipps

Übriges Basilikum-Knoblauch-Öl innerhalb von 3 Tagen für ein Pizza- oder Nudelgericht verwenden.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 56.0g, Kohlenhydrate 42.1g, Eiweiß 33.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotten** sowie die **Pastinaken** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



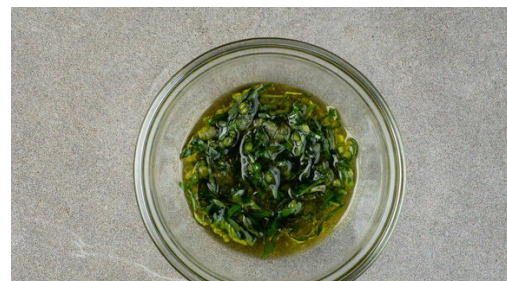
4. Eintopf kochen

Die **gehackten Tomaten**, die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Thymianzweige** mit 200ml Wasser in den Topf geben und den **Eintopf** ca. 20Min. köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls der **Eintopf** zu dickflüssig wird.



2. Wurst braten

Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 4Min. braten, bis die **Wurststücke** goldbraun ist und sich leicht vom Topfboden lösen. Die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Basilikumöl zubereiten

Einige Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und für die **Garnitur** beiseitelegen, das **übrige Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die **restlichen Knoblauchscheibchen** fein würfeln und mit dem geschnittenen **Basilikum**, 6EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren.



3. Gemüse mitbraten

Die **Karotten**, die **Pastinaken**, $\frac{2}{3}$ des **Knoblauchs**, **2TL Paprikapulver** und das **Brühgewürz** in den Topf zu der **Wurst** geben und 2-3Min. mitbraten. **Tipp:** Nach Bedarf 2TL Olivenöl hinzugeben.



6. Mozzarellas zerteilen

Den **Thymian** entfernen und den **Eintopf** mit dem **Paprikapulver**, 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Mozzarellas** in grobe Stücke zerteilen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit je **1TL Basilikum-Knoblauch-Öl** beträufeln und die **Mozzarellastücke** darauf anrichten. Mit den **Basilikumblättern** und Pfeffer nach Belieben garniert servieren.