

Bohnen-Eintopf

mit Grünkohl, Chips und Avocado



20-30min



2 Personen

So einfach kann lecker und gesund sein! Süßkartoffeln beinhalten viel Beta-Carotin, das sorgt nicht nur für die orange Farbe sondern wirkt zellschützend und stärkt die Immunabwehr. Mit gemischten Bohnen und Karotten geköchelt gibt sie diesem Eintopf eine leicht süßliche Note. Dazu gibt's selbstgemachte Tortilla-Chips und Avocado-Dip.

Was du von uns bekommst

- Bohnen-Mix
- passierte Tomaten
- Avocado
- rote Zwiebel
- Tortillas aus Nixtamal, Maismehl
- Grünkohl
- Karotte
- grüne Jalapeno Chili
- Texas BBQ Dip

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Karotten** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und abspülen. 1/4 der **Chili** ohne Kerne fein hacken. Wer es schärfer mag, verwendet mehr Chili samt den Kernen.



4. Tortillas toasten

Tortillastreifen auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen, sodass sie nicht überlappen. Ca. 5Min. im Ofen goldbraun toastieren. Dabei einmal wenden.



2. Eintopf zubereiten

2EL Öl in einem großen Kochtopf auf mittlere Stufe erhitzen. Die Zwiebeln, Karotten und die Chili ca. 2-3Min. anbraten. Nun die **passierten Tomaten**, die **Texas-BBQ Gewürzmischung** zugeben und 100ml Wasser zugießen. Mit Salz und 1TL Zucker abschmecken. Die Hitze reduzieren und ca. 10-15Min. bissfest einköcheln.



5. Eintopf fertigstellen

Inzwischen den **Kohl** und die Bohnen zu der Sauce geben, gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen bis der Grünkohl zusammenfällt.



3. Tortillas vorbereiten

Inzwischen die **Tortillas** in ca. 2cm dicke Streifen schneiden und in einer großen Schüssel zusammen mit 3EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen.



6. Avocado-Dip herstellen

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel die Avocado grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Tortillas und dem Eintopf servieren.