

Bohnen-Eintopf

mit Grünkohl, Chips und Avocado



30-40min



3-4 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

- Gewürzmischung: Texas BBQ Dip
- Karotte
- Bohnen-Mix
- gehackte Dosentomaten
- Avocado
- Süßkartoffel
- Maismehl Tortillas aus Nixtamal
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Kochtopf
- 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 695kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 17.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Grillfunktion vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Karotten** und **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und abspülen.



2. Eintopf ansetzen

2EL Öl in einem großen Kochtopf auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln, Karotten** und **Süßkartoffeln** ca. 2-3Min. anbraten. Nun die **Tomaten** und die Hälfte der **Texas-BBQ Gewürzmischung** zugeben, mit 1TL Zucker würzen. Die Hitze reduzieren und ca. 10-15Min. garen. Je nach Geschmack mehr von dem Gewürz zugeben.



3. Chips vorbereiten

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



4. Tortillas toasten

Tortillastreifen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, sodass sie nicht überlappen. Ca. 5Min. im Ofen goldbraun toastieren, dabei einmal wenden. Vorsicht: Die Tortillas verbrennen leicht.



5. Eintopf fertigstellen

Inzwischen die **Bohnen** zu der Sauce geben, gut vermengen, einmal kurz aufkochen und nun kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Avocado-Dip herstellen

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