



Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art, dazu Baguette



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 gemischten Bohnen, das du mit knusprigem Baguettebrötchen wunderbar aufzutun kannst.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 10g frischer Koriander
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Dose Kidneybohnen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 101.9g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Eintopf überbacken

Den **Eintopf** in eine Auflaufform umfüllen, den **Käse** gleichmäßig darüber verteilen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.



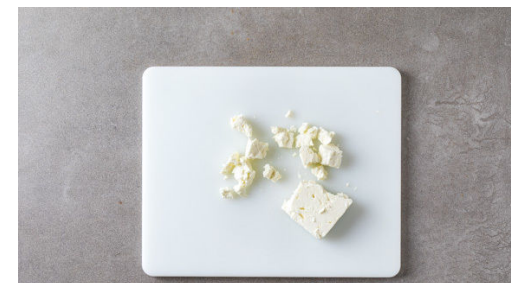
2. Eintopf kochen

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** ablöschen. **1TL Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es schärfer mag, nimmt mehr **Gewürz**. Den **Eintopf** 4-5Min. köcheln lassen.



5. Brötchen rösten

Die **Baguettebrötchen** in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 4-5Min. knusprig aufbacken. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und halbieren und mit der Schnittfläche die gerösteten **Brötchenscheiben** einreiben.



3. Käse zerkrümeln

Inzwischen den **Käse** mit den Fingern fein zerkrümeln.



6. Anrichten und servieren

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