



Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art, dazu Baguette



30-40min



3-4 Personen

Was ist an grauen, schmuddeligen 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 auftunken kannst.

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 20g frischer Koriander
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 400g passierte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 26.2g,
Kohlenhydrate 64.9g, Eiweiß 33.8g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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.



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



Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **gewürfelten Knoblauch**, die **Bohnen** und **1-2TL Tomatenmark** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. **1TL Gewürzmischung oder nach Geschmack mehr** unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Eintopf** 4-5Min. köcheln lassen.



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.



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



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