MARLEY SPOON

Bohneneintopf mit Greek White überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette

30-40min 2 Personen

Was ist an grauen, schmuddeligen Tagen noch besser als ein herzhafter, wärmender Eintopf? Richtig: ein Eintopf, der mit cremigem Greek White überbacken ist! Eine feine mexikanische Gewürzmischung bringt eine wohlige Schärfe an das Gericht aus Karotten und Bohnen, das du mit knusprigem Vollkornbaguette wunderbar auftunken kannst.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 10g Koriander
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g Violife Greek White
- 1 Vollkornbaguettebrötchen [1,2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 807kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 20.7g

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Eintopf kochen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** und 1 guten Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Paprika**, den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. Mit ggf. mehr **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und den **Eintopf** 4–5Min. köcheln lassen.

3. Greek White zerkrümeln

Inzwischen den **Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.

4. Eintopf überbacken

Den **Eintopf** in eine Auflaufform umfüllen, gleichmäßig mit dem **Greek White** bestreuen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.

5. Brötchen rösten

Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann auf den **Brötchenscheiben** verteilen. Mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und die **Brötchenscheiben** 4–5Min. knusprig aufbacken.

6. Anrichten und servieren

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