



RS Süßkartoffeleintopf mit gemischten Bohnen

mit Gemüse und Sweet-Chili-Röstbrot



ca. 25min



2 Portionen

Hände hoch: Wer kennt noch Mamas Kartoffelsuppe? Oder ihren Bohneneintopf? Wir vereinen heute beides und setzen dem Ganzen – wie immer – noch ein kreatives Krönchen auf. Unser Eintopf enthält anstelle der Kartoffeln leuchtend orangefarbene Süßkartoffeln, die Auge und Magen verwöhnen. Mit von der Partie sind Bohnen, Lauch, Fenchel und das Beste: ein knusprig-würziges Sweet-Chili-Röstbrot zum Tunken. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ²
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 18.6g

1

1. Bohnen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf oder einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

3

3. Gemüse braten

1EL Pflanzenöl in einem großen Topf mittelhoch erhitzen. Die **Süßkartoffel**, den **Lauch**, den **Fenchel** und den **Knoblauch** in den Topf geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.

4

4. Röstbrot zubereiten

Das **Baguettebrötchen** schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Mayonnaise verrühren und die **Brotscheiben** gleichmäßig mit der Mischung bestreichen. Die **Brotscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen ca. 8Min. oder bis sie goldbraun sind rösten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** mit dem kochenden Wasser aufgießen, die **Bohnen** zugeben und das **Brühgewürz** einrühren. Den **Süßkartoffeleintopf** einmal aufkochen, ca. 5Min. köcheln lassen, ggf. mit Salz und Pfeffer und 1TL Essig abschmecken und mit dem **Sweet-Chili-Röstbrot** servieren.

6

6. Extrawurst gefällig?

Keine Sorge, Wurst gibt's nicht wirklich - dieses Gericht ist und bleibt vegetarisch. Trotzdem wissen wir alle etwas mit der Redewendung anzufangen und ergänzen unsere Sweet-Chili-Mayo daher optional um etwas fein gehackten Knoblauch. Das gibt dann leckeres Knoblauch-Chili-Röstbrot. Auch eine gute Idee: ein bisschen frischen Zitronensaft über den Eintopf träufeln. Mmmh!