



Kartoffel-Borlotti-Eintopf mit Feta

mit frischen Kräutern und Zucchini



20-30min



2 Personen

Wie alle Bohnenarten zeichnet sich auch die Borlotti-Bohne durch ihren Vitamin-Reichtum sowie einen hohen Eiweiß- und Nährstoffgehalt aus. Deshalb sind Bohnen ein guter Ersatz für Fleisch und andere tierische Produkte in jeder vegetarischen Ernährung – und dabei auch noch so lecker! Dieser nahrhafte Eintopf mit Borlotti-Bohnen, Kartoffeln, Zucchini und Feta ist der beste Beweis!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g frischer Oregano, Petersilie und Dill
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g passierte Tomaten
- 2 Packung Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Borlotti-Bohnen

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 844kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 36.9g



Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Die **Zucchini** mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln, mit 1 Prise Salz mischen und ca. 5Min. ziehen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Oregano** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen.



Die **1/2 des Brühgewürzes** in 100ml heißem Wasser auflösen. Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** zu den **Zwiebeln** geben und mit der **Brühe** und den **passierten Tomaten** ablöschen. Das **Gemüse** 10-12Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Den **Feta** zerkrümeln. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Feta** mit dem **Limettensaft**, den **Kräutern**, 1 EL Olivenöl und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



Die **Bohnen** in den **Eintopf** rühren und 5-6Min. erwärmen. Den **Eintopf** mit 1 Prise Zucker, Salz und ordentlich Pfeffer abschmecken und mit dem **Kräuter-Feta** und den **Limettenspalten** servieren.