



Deftiger Chorizo-Bohnen-Eintopf

auf fluffigem Couscous



ca. 20min



2 Portionen

Tomatige Sauce, herzhafte Bohnen und würziges Fleisch - na, wer erkennt das Gericht wieder? Wer jetzt "Chili con carne" sagt, liegt eigentlich gar nicht so falsch - wir haben den beliebten Klassiker allerdings kräftig abgewandelt: Anstelle von Hackfleisch landet herzhafte Chorizo im Topf, und statt feuriger Chili sorgt geräuchertes Paprikapulver für ein feines Aroma. Das Ergebnis schmeckt unverändert: einfach fantastisch!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 400g mexikanischer Gemüsemix ¹
- 200g Chorizo, gewürfelt ³
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Kirschtomaten
- 150g Bio-Vollkorncouscous ²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1005kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 46.9g

1

1. Zutaten anbraten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Gemüsemix**, die **Chorizo** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **½ des Paprikapulvers** unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten.

2

2. Eintopf köcheln

Die **Bohnen** in ein Sieb geben und abspülen. Die **Bohnen**, die **Tomaten**, 150ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz zum **Gemüse** und der **Chorizo** in den Topf geben, unterrühren und abgedeckt ca. 4Min. köcheln lassen.

3

3. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

4

4. Eintopf köcheln

Einen Großteil der **Tomaten** mit einer Gabel oder einem Kochlöffel etwas zerquetschen, sodass sie aufplatzen (siehe auch Schritt 6). Den **Eintopf** offen ca. 8Min. weiterköcheln lassen, bis er eindickt.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Eintopf** mit ½TL Honig sowie ggf. mehr Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem **Couscous** servieren.

6

6. Dickes Ding

Wir lieben Eintöpfe, die richtig schön dickflüssig sind – du auch? Wenn ja, dann kannst du neben den Kirschtomaten auch ein paar der Bohnen zerquetschen, bevor du den Eintopf einköcheln lässt – die in den Bohnen enthaltene Stärke sorgt dafür, dass die Kochflüssigkeit gebunden wird und sorgt für die typisch sämige Eintopf-Konsistenz.