



Kartoffel-Borlotti-Eintopf mit Feta

mit frischen Kräutern und Zucchini



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 25g frischer Oregano, Petersilie und Dill
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 800g passierte Tomaten
- 2 Packungen Fetakäse⁷
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 29.0g



1. Kartoffeln vorbereiten

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



2. Zucchini reiben

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 **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Zwiebeln anschwitzen

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



4. Eintopf kochen

Das **Brühgewürz** in 200ml 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.



5. Kräuter-Feta zubereiten

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**, 1EL Olivenöl und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



6. Eintopf fertigstellen

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.