



RS Deftiger Chorizo-Bohnen-Eintopf

auf fluffigem Couscous



ca. 25min



4 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

- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 500g Kirschtomaten
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 37.5g



1. Zutaten anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Paprika**, die **Chorizo** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dann das **Paprikapulver**iterrühren und ca. 1Min. weiterbraten.



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.



2. Eintopf ansetzen

Die **Bohnen** in ein Sieb geben und abspülen. Die **Bohnen**, die **Tomaten**, 250ml Wasser und ½TL Salz zur **Paprika** und **Chorizo** in den Topf geben,iterrühren und abgedeckt ca. 4Min. köcheln lassen.



5. Abschmecken & servieren

Den **Eintopf** mit 1TL Honig sowie mehr Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem **Couscous** servieren.



3. Couscous garen

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



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.