



Bunter Chorizo-Bohnen-Eintopf

mit frischen Kräutern und Apfel



20-30min



2 Portionen

Ein farbenfroher Eintopf aus deftiger Chorizo, frischer Paprika, weißen Bohnen und vielen duftenden Kräutern schmeckt zu jeder Tages- und Jahreszeit vorzüglich, mit frischem Apfel kommt heute eine feine Frucht- und Säurenote mit ins Spiel. Zum Auftunken des köstlichen Suds gibt es knusprige Vollkornbrötchenscheiben. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Apfel
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 100g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 31.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Äpfel** und die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **Brühgewürz** einrühren und den **Eintopf** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Den **Apfel** ebenfalls vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden.



Das **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit 1EL Olivenöl beträufeln. Die **Brötchenhälften** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-5Min. im Ofen knusprig aufbacken. Anschließend in ca. 2cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



Den **Eintopf** mit den **Kräutern nach Geschmack** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Brötchenscheiben** servieren.