



Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art, dazu Baguette

 30-40min  4 Portionen

Was ist an grauen, schmuddeligen Tagen noch besser als ein herzhafter, wärmender Eintopf? Richtig: ein Eintopf, der mit cremigem Feta-Käse überbacken ist! Eine feine mexikanische Gewürzmischung bringt eine wohlige Schärfe an das Gericht aus Karotten und gemischten Bohnen, das du mit knusprigem Baguettebrötchen wunderbar auftunken kannst.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 400g passierte Tomaten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g Feta ²
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- 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 758kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 92.1g, Eiweiß 36.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Eintopf kochen

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. glasig anbraten. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** 4-5Min. köcheln lassen.



4. Eintopf überbacken

Den **Eintopf** nach Belieben mit mehr **Gewürzmischung** abschmecken, dann in eine Auflaufform umfüllen. Den **Käse** gleichmäßig darüber verteilen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.



3. Käse zerkrümeln

Inzwischen den **Käse** mit den Fingern fein zerkrümeln.



5. Brötchen rösten

Die **Brötchen** in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in 4-5Min. knusprig aufbacken. Inzwischen die **übrige Knoblauchzehe** schälen und halbieren und mit der Schnittfläche die gerösteten **Brötchenscheiben** einreiben.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Den überbackenen **Eintopf** nach Geschmack mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Knoblauchbröten** servieren.