



Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art mit Knoblauchbrot



30-40min



2 Portionen

Was ist an grauen, schmutzigen Tagen noch besser als ein herzhafter, wärmender Eintopf? Richtig: ein Eintopf, der mit cremigem Fetakäse 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

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 100g Feta²
- 1 Baguettebrötchen¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 984kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 133.9g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** 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.



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.



2. Eintopf kochen

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. glasig anbraten. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** 4-5Min. köcheln lassen.



5. Brötchen rösten

Das **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.



3. Käse zerkrümeln

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



6. Koriander schneiden

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