



Toskanischer Salsiccia-Eintopf

mit Bohnen, Salbei und Spinat



20-30min



3-4 Personen

Die italienische Küche hat mehr zu bieten als Pasta und Pizza! Wir zaubern heute einen deftigen Eintopf mit würziger Salsiccia-Wurst, feinen Borlottibohnen und frischem Salbei. Paprika und Spinat sorgen dafür, dass dieses schnell zubereitete Aromenwunder nicht nur hübsch anzuschauen ist, sondern auch bei sommerlichen Temperaturen – vielleicht mit einem Gläschen vino? – vorzüglich mundet. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Salsiccia
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g frischer Salbei
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz¹
- 2 rustikale Mehrkornstangen¹
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

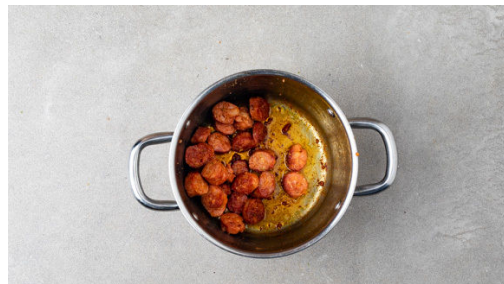
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

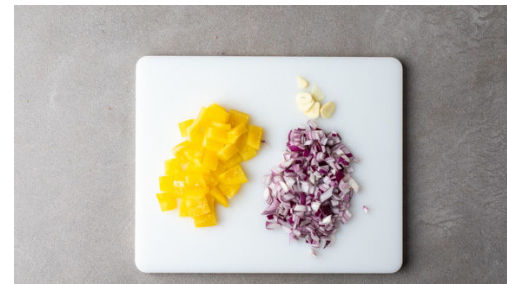
Nährwertangaben pro Portion

Energie 445kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 24.3g



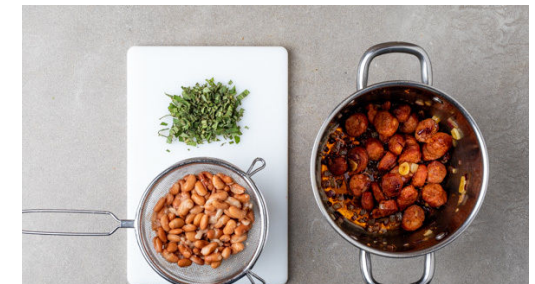
1. Salsiccia braten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Salsiccia** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und in einem großen Topf bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



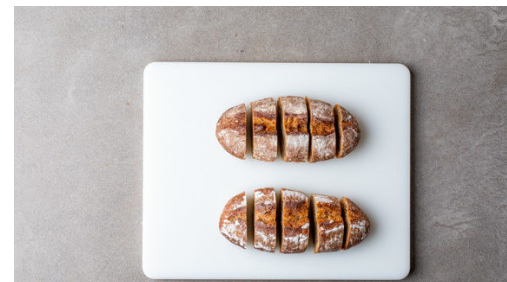
3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zur **Salsiccia** in den Topf geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Währenddessen die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.



4. Eintopf garen

Die **Paprika**, die **Bohnen** und die **gehackten Tomaten** sowie 150ml Wasser (oder nach Geschmack auch Weißwein) in den Topf geben und das **Brühgewürz** unterrühren. Die Temperatur reduzieren, den **Salbei** unterrühren und den **Eintopf** 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Paprika** und die **Bohnen** gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.



5. Brot aufbacken

Die **Mehrkornstangen** in ca. 2cm breite Scheiben schneiden und 5-7Min. im Ofen goldbraun aufbacken.



6. Anrichten und servieren

Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor Ende der Garzeit den **Spinat** unterrühren. Auf Teller verteilen und mit den **Brotscheiben** servieren.