

## 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 Rinderbrühgewürz
- 2 rustikale Mehrkornstangen<sup>1</sup>
- 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.



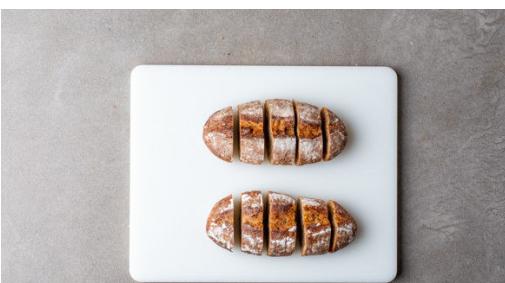
### 3. Gemüse braten

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** untermischen. Die Temperatur reduzieren, den **Salbei** untermischen 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** untermischen. Auf Teller verteilen und mit den **Brotscheiben** servieren.