



## Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art mit Knoblauchbrot

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 knusprig-knofeligem 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 <sup>2</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 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.