



Überbackener Bohneneintopf mit Feta

mexikanische Art mit Knoblauchbrot



30-40min



2 Portionen

Was ist an grauen, schmutzeligen 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 knusprig-knofeligem Baguettebrötchen wunderbar aufessen 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 Feta ²
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

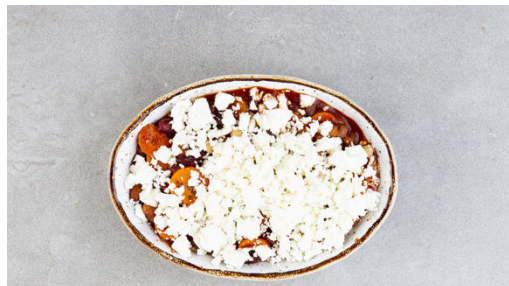
Nährwertangaben pro Portion

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.



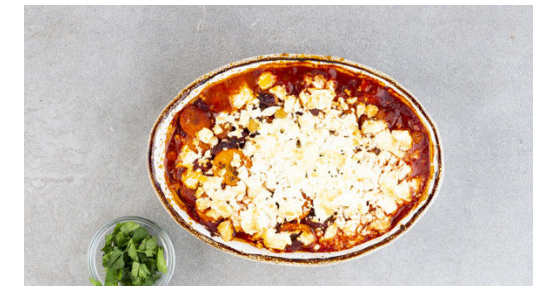
5. Brötchen rösten

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.