



## Kartoffel-Borlotti-Eintopf mit Feta

mit frischen Kräutern und Zucchini



20-30min



3-4 Personen

Wie alle Bohnenarten zeichnet sich auch die Borlotti-Bohne durch ihren Vitamin-Reichtum sowie einen hohen Eiweiß- und Nährstoffgehalt aus. Deshalb sind Bohnen ein guter Ersatz für Fleisch und andere tierische Produkte in jeder vegetarischen Ernährung – und dabei auch noch so lecker! Dieser nahrhafte Eintopf mit Borlotti-Bohnen, Kartoffeln, Zucchini und Feta ist der beste Beweis!



## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 800g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 2 Packungen Fetakäse<sup>7</sup>
- 15g Dill, Oregano & Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 33.1g



### 1. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln, mit 1 Prise Salz mischen und ca. 5Min. ziehen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen.



### 3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Oregano** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen.



### 4. Eintopf kochen

Das **Brühgewürz** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** zu den **Zwiebeln** geben und mit der **Brühe** und den **passierten Tomaten** ablöschen. Das **Gemüse** 10-12Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 5. Kräuter-Feta zubereiten

Den **Feta** zerkrümeln. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Feta** mit dem **Limettensaft**, den **Kräutern**, 1EL Olivenöl und Pfeffer nach Geschmack vermengen.



### 6. Eintopf fertigstellen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dann in den **Eintopf** rühren und 5-6Min. erwärmen. Den **Eintopf** mit 1 Prise Zucker, Salz und ordentlich Pfeffer abschmecken und mit dem **Kräuter-Feta** und den **Limettenspalten** servieren.