



Bohneneintopf mit Feta überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette



30-40min



2 Personen

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 Borlotti-Bohnen, das du mit knusprigem Vollkornbaguette wunderbar aufnimmst.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprika
- 10g Koriander
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Fetakäse ⁷
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 27.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** und die **1 Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Eintopf überbacken

Den **Eintopf** in eine Auflaufform umfüllen, gleichmäßig mit dem **Feta** bestreuen und ca. 10Min. im Ofen überbacken.



2. Eintopf kochen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** und 1 guten Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Paprika**, den **gewürfelten Knoblauch** und die **Bohnen** dazugeben und mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. Mit ggf. mehr **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und den **Eintopf** 4-5Min. köcheln lassen.



5. Brötchen rösten

Das **Brötchen** in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 4-5Min. knusprig aufbacken. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und halbieren und mit der Schnittfläche die gerösteten **Brötchenscheiben** einreiben.



3. Feta zerkrümeln

Inzwischen den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



6. Anrichten und servieren

Den überbackenen **Eintopf** nach Geschmack mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Knoblauchbrot** servieren.