



Bohneneintopf mit Feta überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette

30-40min 3-4 Personen

Was ist an grauen, schmuddeligen 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 auftunken kannst.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 gelbe Paprika
- 10g Koriander
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 200g Feta 7
- 2 Vollkornbaguettebrötchen 1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer 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 592kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 26.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** 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.



2. Eintopf kochen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl, **2TL 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.



3. Feta zerkrümeln

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



4. Eintopf überbacken

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



5. Brötchen rösten

Die **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.



6. Anrichten und servieren

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