

Weißer Bohnen Eintopf



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchstange
- 200 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Dose Weiße Bohnen
- 1/2 Dose Tomaten, gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe

Gewürze: 1/2 Bund Petersilie

1 Prise Pfeffer, 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Chiliflocken



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 200 g Kartoffeln schälen und würfeln.
2 Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln.
1/2 Lauchstange in Ringe schneiden.
- 2) 1 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen.
Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
Knoblauch und Gemüse dazugeben. 5 Minuten anrösten. 1 EL Tomatenmark unterrühren.
- 3) 1/2 Dose Weiße Bohnen mit Flüssigkeit, 1/2 Dose gehackte Tomaten und 200 ml Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken würzen. Eintopf 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 4) Währenddessen 1/2 Bund Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Eintopf vom Herd nehmen und mit Petersilie garnieren.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Weißer Bohnen Eintopf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	334,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	11,5 g 1,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	41 g 10 g
Protein	15,7 g
Ballaststoffe	14,7 g

