

Mittagessen

Feuriger Bohnen-Tomaten-Eintopf



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 581 kcal

Kohlenhydrate: 57 g

Proteine: 30 g

Fette: 19 g

Zutaten für 1 Portion:

- 130 g Kidneybohnen (Dose)
- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 10 ml Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml heißes Wasser + 1 TL Gemüsebrühe
- 15 g Röstzwiebeln
- Salz, weißer Pfeffer, Currypulver, Kräuter der Provence, Ingwer, Majoran, Paprika rosenscharf



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Kidneybohnen und die weißen Bohnen in ein Küchensieb geben und mit Wasser gründlich abbrausen. Anschließend abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, trocknen, grünen Stielansatz entfernen und klein würfeln. Die rote Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, klein würfeln und mit etwas Salz auf dem Küchenbrett zerreiben.
2. Öl in einem Kochtopf erhitzen und zuerst den gewürfelten Knoblauch und die Peperoni anschwitzen. Anschließend Tomatenmark und Tomatenstücke dazugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Danach mit dem heißen Wasser, der Gemüsebrühe und den abgetropften Bohnen auffüllen. Gut Würzen und den Bohnen-Tomaten-Eintopf etwa 3-4 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
3. Auf einen Teller geben und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Tipp: Die Kidneybohnen oder weiße Bohnen können auch durch andere Hülsenfrüchte wie grüne Brechbohnen, Prinzessbohnen, Kaiser-schoten, Kichererbsen, grüne Erbsen oder auch Linsen ausgetauscht werden.

