



Bohneneintopf mit Feta überbacken

mexikanische Art mit Vollkornbaguette



30-40min



2 personen

Was ist an grauen, schmutzigen 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.

Wat je van ons krijgt

- 2 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 10g verse koriander
- 1 blik borlottibonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik tomatenblokjes
- 100g feta ⁷
- 1 volkorenbaguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 706kcal, vet 31.4g, koolhydraten 70.5g, eiwit 27.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** und die **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 und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann auf den **Brötchenscheiben** verteilen. Mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und die **Brötchenscheiben** 4-5Min. knusprig aufbacken.



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.