

Bohneneintopf



Vor einigen Jahren konnte ich von diesem meinem Lieblingseintopf gar nicht genug bekommen und nach Jahren der Abstinenz fiel er mir nun Gott sei Dank wieder ein – das ist so lecker, super gesund und geht – wie meistens bei meinen Gerichten – ziemlich schnell!

Du brauchst dafür:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bohnen
- 4-5 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 TL Paprikapulver
- Tomatenmark
- Optional:
 - ½ Zucchini
 - 1 EL geschnittene Jalapenos
- Wasser oder Gemüsesuppe
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili (als Ersatz für die Jalapenos)
- Optional: getoastetes Brot

Und so geht´s:

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten
- Tomaten, Paprika und optional Zucchini in kleine Stücke schneiden
- Zum Zwiebel-/Knoblauchgemisch Paprikapulver hinzufügen (Temperatur etwas runter schalten, damit das Paprikapulver nicht mitröstet und bitter wird)
- Gemüsesuppe (oder Wasser) schluckweise hinzufügen, Temperatur wieder hochschalten zum Aufkochen
- das Gemüse hinzufügen und gemeinsam dünsten
- Tomatenmark und Bohnen hinzufügen, gut umrühren und kurz köcheln lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und optional Brot toasten und gemeinsam mit dem Eintopf anrichten