

Weißer Bohnen Eintopf



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Lauchstange
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Weiße Bohnen
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie

Gewürze:

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



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 500 g Kartoffeln schälen und würfeln.
2 Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 1 Lauchstange in Ringe schneiden.
- 2) 3 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 Dose Weiße Bohnen mit Flüssigkeit, 1 Dose gehackte Tomaten und 500 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 ½ 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!