

KARTOFFEL-BOHNEN-EINTOPF



Gemischtes Gemüse in Tomatensoße, verfeinert mit Bohnen und Würstchen. Auch vegan abwandelbar.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Wasche und putze das Gemüse. Hacke die Zwiebel in feine Würfel, halbiere den Knoblauch, schneide die Karotten in 3 mm dicke Scheiben und die Kartoffeln in 1 cm große Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Topf, füge den Knoblauch und die Zwiebel hinzu und brate sie bei mittlerer Stufe für 2 Min. an.

Tropfe die Bohnen in einem Sieb ab und wasche sie unter fließendem Wasser ab.

Gebe das Tomatenmark zu den Zwiebeln in den Topf und brate es etwas an. Lösche es mit den Tomaten aus der Dose ab, fülle es mit Wasser auf und lasse es mit geschlossenem Deckel aufkochen. Füge die Karotten, die Kartoffeln und das Lorbeerblatt hinzu und koche es für etwa 15 Min. Bohnen und Würstchen zufügen und 5 Min. weiter kochen, mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken und servieren.

Dazu passt Reis oder Brot.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

ZUTATEN:

- 300 g** Karotten
- 500 g** Kartoffeln
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Olivenöl
- 1** Dose vorgekochte weiße Bohnen (z. B. Baktat)
- 2 EL** Tomatenmark
- 1** Dose Tomaten
- 4** Merguez oder Würstchen
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Paprikapulver
- 1** Lorbeerblatt
- 1 TL** Thymian
- 1** Spritzer Zitrone

ZUM SERVIEREN:

- Baguette
- Petersilie