Pikanter Bohneneintopf

- 25 min Zubereitungszeit
- 45 min Kochzeit
- 638 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

250 g	Kidneybohnen
250 g	Weiße Bohnen
80 g	Mais
2	Zwiebeln, rot
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
0,50	Bund Petersilie
0,25	Bund Thymian
1	Bio-Limette
1	Paprika, gelb
100 g	getrocknete Tomaten
400 ml	Gemüsefond
400 ml	Passierte Tomaten
1 Tl	Cayennepfeffer
1 Tl	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Lorbeerblatt
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Mais abschütten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Petersilie und Thymian fein hacken. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Paprika abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden.

2. In einem passenden Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Paprika und getrocknete Tomaten hinzugeben. Mit Gemüsefond und passierten Tomaten ablöschen. Aufkochen. Mit Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen. Limettenabrieb und -saft, Thymian und Lorbeerblatt hinzugeben. Ca. 30 Min. leicht kochen lassen.

3. Bohnen und Mais hinzugeben. Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	279kJ /67kcal	2.673kJ /638kcal
Fett	2g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	8g	74g
davon Zucker	3g	20g
Eiweiß	4g	31g
Salz	1g	4g