CHEFKOCH

# Feuriger vegetarischer Bohneneintopf

Die Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Paprikaschoten in kleine Stücke hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl anschwitzen, Paprika und Bohnen hinzugeben und mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.

Nach Belieben Balsamico und die Gewürze hinzugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmal pikant abschmecken.

Dazu passt Baguette.

Wer möchte, kann auch noch kleine Kartoffelwürfel als Einlage mitkochen.

| | |
|---|---|
| **Arbeitszeit** | ca. 15 Minuten |
| **Koch-/Backzeit** | ca. 20 Minuten |
| **Gesamtzeit** | ca. 35 Minuten |
| **Schwierigkeitsgrad** | normal |
| **Kalorien p. P.** | ca. 216 |

## Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|---|---|
| **1 Dose** | Kidneybohnen, ca. 400 g |
| **1 Dose** | Bohnen, weiße, ca. 800 g |
| **1 Dose** | Tomate(n), stückige, ca. 400 g |
| **500 ml** | Gemüsebrühe |
| **2** | Paprikaschote(n), rote |
| **1 große** | Zwiebel(n) |
| **2 Zehe/n** | Knoblauch |
| **2 EL** | Balsamico |
| | Olivenöl |
| | Salz und Pfeffer |
| | Muskat |
| | Chilipulver |
| **1** | Lorbeerblatt |

## Rezept von: Lensche07