

Weiß-Bohnen-Eintopf mit Tomaten



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Eintopf

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bohnen (je 400 g)
- 500 g Rispentomaten
- 75 ml Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- einige Stiele glatte Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 47 kcal
- 1 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
2. Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten abgießen und Haut abziehen. Tomaten fein würfeln.
3. Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 3 Minuten anbraten. Knoblauch, Tomatenmark, Lorbeerblatt sowie Paprikapulver dazugeben und mit anbraten. Mit Balsamico ablöschen.
4. Kartoffeln, Tomatenstücke sowie 500 ml Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze und geöffnetem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren. Wenn das Wasser zu schnell verkocht, etwas mehr Wasser angießen.
5. Bohnen zum Eintopf geben, noch einmal aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



REISER RÄT

Außerhalb der Saison oder wenn es schnell gehen muss, können Sie die frischen Tomaten durch eine Dose stückige Tomaten (400 g) ersetzen.

