



Bohnen-Kartoffel-Eintopf

Zutaten

- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 60 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 2 rote Chilischote(n)
- 300 g junge Brechbohnen
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 750 ml Wasser
- 5 MAGGI Brühwürfel
- 400 g weiße Riesenbohnen
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Bohnenkraut

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten in Öl in Streifen schneiden. Chilischoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
2. Brechbohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Chilischoten und Tomaten darin andünsten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Brühwürfel darin auflösen. Bohnen und Kartoffeln zugeben und ca. 15 Min. garen.
5. Riesenbohnen zugeben. Weitere 5 Min. garen.
6. Petersilie und Bohnenkraut waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und zum Eintopf geben.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	45 g
Energie	321 kcal
Fett	10 g
Protein	13 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen