



Südamerikanischer Eintopf

mit Bohnen, Karotten und Avocado



20-30min



4 Personen

In Chile und Brasilien stehen Bohneintöpfe auf fast jeder Speisekarte, so haben wir uns von dem wärmenden Gericht inspirieren lassen und eine vegane Variante gekocht! Wie in Chile kommen traditionell weiße Bohnen in den Topf, dazu gesellen sich Kidneybohnen, Karotten und Tomaten. Durch die feurige Gewürzmischung heizt uns der Eintopf so richtig ein. Dazu servieren wir einen milden Avocado-Dip u...

Was du von uns bekommst

- kleine Fladenbrote ^{1,11}
- Karotte
- Cannellini Bohnen
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- passierte Tomaten
- Avocado
- rote Zwiebel
- Kidneybohnen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- großer Kochtopf
- Schäler
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 33.7g, Kohlenhydrate 99.4g



1. Gemüse vorbereiten

Das Rohr auf 200°C Grillfunktion vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Karotten** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und abspülen.



4. Brotscheiben rösten

Brotscheiben gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Ca. 5Min. im Rohr goldbraun und knusprig rösten, dabei einmal wenden.



2. Eintopf kochen

2EL Pflanzenöl in einem großen Kochtopf auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln**, **Karotten** ca. 2-3Min. anbraten. Nun die **Tomaten** und **2-3TL** der **scharfen Gewürzmischung** zugeben, mit 1-2TL Zucker würzen. Die Hitze reduzieren und ca. 10-15Min. garen.



5. Bohnen fertigstellen

Inzwischen die **Bohnen** zu der **Sauce** geben, gut vermengen, einmal kurz aufkochen und nun kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fladen schneiden

Inzwischen die **Fladen** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



6. Avocado-Dip herstellen

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fleisch mit einer Gabel grob zerdrücken, mit 1EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem gerösteten **Brot** und dem **Eintopf** servieren.