

Id2571 web 31d73249b72cf2746d4dd1287bdda6c1

Mediterraner Salsiccia-Eintopf

mit Cannellini Bohnen und Gemüse



30-40min



4 Personen

Italienische Salsiccia, weiße Riesenbohnen und frisches Gemüse: Mehr braucht es nicht für diesen wärmenden Eintopf, der wie gemacht ist für kalte Tage. Die knackige Wurst sorgt für ein würziges Aroma und die Bohnen versorgen uns mit einer großen Portion Proteinen! Knuspriges Baguette aus dem Backrohr dazu und fertig ist das schnelle und leckere Abendessen! Lasst es euch schmecke!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Karotte
- Salsiccia
- Cannellini Bohnen
- Stangensellerie ⁹
- passierte Tomaten
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Provencekräuter
- Aufbackbaguette ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 72.2g



1. Zwiebel schneiden

Das Backrohr auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und beides in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



4. Salsiccia braten

Die **Salsicciastücke** mit den **Zwiebeln** und 1EL Olivenöl in einem großen Topf für ca. 2-3Min. bei mittelhoher Stufe scharf anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenso. Die **Bohnen** abtropfen lassen.



5. Eintopf ansetzen

Im Anschluss die **geschnittene Karotten** und **Sellerie** mit den **Bohnen** und **Knoblauch** hinzugeben und alles mit den **passierten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen. **Kräuter der Provence** dazugeben und alles für ca. 10-12Min. leicht köcheln lassen.



3. Salsiccia schneiden

Nun die **Salsiccia** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



6. Kräuter hacken

Inzwischen die **Petersilie** fein schneiden. Das **Baguette** für ca. 10Min. im Rohr aufbacken und danach in schräge Scheiben schneiden. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und garniert mit der **Petersilie** und den **Baguettescheiben** servieren.