



Kidneybohne Eintopf mit Paprika, Lauch und Tomaten (vegan)

(Für 4 Portionen)

Bildnummer: 13239073
Rezeptnummer: 1201621

Vorbereitungszeit: 20min
Zubereitungs- / Garzeit: 25 min
Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
2 Möhren
1 Paprika, rot
800 ml Kidneybohnen; aus der Dose
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer; aus der Mühle
1 TL Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein, trocken
400 ml Tomaten, passiert
2-3 TL Petersilie, glatt; in Streifen geschnitten

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, längs dritteln und quer in Streifen schneiden. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Paprika und den Möhren darin kurz anschwitzen. Den Lauch dazugeben und kurz mitgaren. Alles salzen, pfeffern, das Paprikapulver dazugeben und das Tomatenmark unterrühren. Die Kidneybohnen zufügen, alles mit dem Weißwein und den passierten Tomaten ablöschen und ca. 15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Den Eintopf abschmecken, in Schalen verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Eignung für bestimmte Ernährungsformen, Diäten und Unverträglichkeiten

Geeignet für folgende Ernährungsformen:

- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ High Protein
- ✓ Low Fat

Geeignet für folgende Diäten:

- ✓ Eiweiß-Diät

Geeignet bei folgenden Unverträglichkeiten:

- ✓ Fischallergie
- ✓ Krebstierallergie
- ✓ Laktoseintoleranz
- ✓ Lupinenallergie
- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ Senfallergie
- ✓ Sesamallergie
- ✓ Weichtierallergie