

Bohneneintopf



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

1 Zwiebel und

1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln.

1 rote Paprika waschen, putzen, würfeln. Zuerst die Zwiebeln in

3 EL Öl andünsten, dann das andere Gemüse hinzufügen, 5 Minuten garen.

300 g Bohnen (Glas oder Dose)

abtropfen lassen, unter fließendem Wasser abspülen. Zum Gemüse in den Topf geben. Mit

4-5 EL Tomatenmark,
Salz, Pfeffer,

1 Prise Zucker abschmecken. Evtl. etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazu gießen. Zum Schluss mit

50 ml Sahne und
Kräutern

verfeinern und mit Brot oder Brötchen servieren.

Tipp: Sie können auch über Nacht eingeweichte Bohnen verwenden und zusätzlich kleingeschnittene Tomaten hinzufügen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten