



**Bildnummer: 13239073**

**Rezeptnummer: 1201621**

**Kidneybohneneneintopf mit Paprika, Lauch und Tomaten (vegan)**

(Für 4 Portionen)

**Vorbereitungszeit:** 20 min

**Zubereitungs-/Garzeit:** 25 min

**Gesamtzeit:** 45 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**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

Die Rezepte sind Vorlagen, welche nach bestem Wissen und Gewissen angefertigt wurden. Für das Gelingen der Gerichte kann keine Haftung übernommen werden.