

## Bohneneintopf (ca. 5 Portionen)

### Man nehme

- 500g passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Dosen weiße Bohnen in Tomatensoße
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprikaschote
- 2 Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 200ml Brühe (z.B. Basen-Brühe)
- 200g Brechbohnen (Tiefkühl)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Paprika edelsüß



### Zubereitung

1 Zwiebel würfeln, Möhren in Scheiben schneiden und beides in 2 EL Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. Anschließend mit der Brühe ablöschen. Die Paprika waschen, putzen, in Würfel schneiden und in den Topf dazugeben. Das Ganze 3-4 min. kochen lassen. Die stückigen Tomaten dazugeben und nach 2 min. die restlichen gewürfelten Zwiebeln und die Brechbohnen hineingeben und mit den passierten Tomaten übergießen. Nun alles 7 min. kochen lassen. Dann Kidneybohnen und weiße Bohnen in Tomatensoße hinzufügen und weitere 5 min. kochen lassen. Zum Schluss den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Muskat und Knoblauch abschmecken. Kurze Zeit alles ziehen lassen und servieren.

### Tipps

Zu dem Eintopf eignet sich wunderbar eine Scheibe LOGI-Brot oder ein Quarkbrötchen.

### Vorteile

- Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen und weiße Bohnen enthalten viel pflanzliches Eiweiß und viele Ballaststoffe, die lange satt machen
- Gemüse enthält viele Ballaststoffe, Vitamine und auch sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. das Lycopin in Tomaten