



Mediterraner Bohnen-Gemüseintopf

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 35 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 100-120 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 oder kleine Zucchini (ca. 150 g)
- 1 Aubergine (300 g)
- 1/2 gelbe Paprika (ca. 80 g)
- 1/2 rote Paprika (ca. 80 g)
- 1 kl Fenchel ca. 230 g
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein (optional/kann durch Wasser ersetzt werden)
- 600 g stückige Tomaten im eigenen Saft (1,5 kleine Tetra-Packs)
- 1 Zweig Rosmarin
- Optional: 3 Lorbeerblätter
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Dose gekochte, schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht) oder Kidneybohnen
- Salz
- Pfeffer oder Chiliflocken
- Eine Hand voll frischer Basilikum
- Optional: 1-2 EL Sriracha Chillisoße
- Pro Portion 1 Handvoll Rucola zum Garnieren

Zubereitung (15-20 Minuten Zubereitungszeit + 35 Minuten Kochzeit)

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Zucchini, Aubergine sowie eine halbe rote und eine halbe gelbe Paprika waschen und klein schneiden. Fenchel waschen, harte Strunkteile/Stängel entfernen und klein schneiden. Bohnen unter fließendem Wasser abspülen.
2. 2 EL Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke kurz glasig andünsten. Dann das restliche klein geschnittene Gemüse dazu geben, 2-3 Minuten mit 4 EL Tomatenmark anbraten und mit 2 EL dunklem Balsamico-Essig ablöschen. Essig kurz einkochen lassen und die Zutaten mit einem Schuss Rotwein erneut ablöschen (oder direkt zum nächsten Arbeitsschritt gehen).
3. 600 stückige Tomaten zum Gemüse geben, 200 ml Wasser aufgießen, einen Rosmarinzwig sowie 2-3 Lorbeerblätter einlegen. Gemüse mit 1 EL süßem Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel und 1 EL Kräutern der Provence würzen. Wer hat, kann schon jetzt etwas gehackten Thymian dazu geben. Gemüse bei geschlossenem Deckel 30 Minuten sachte köcheln lassen. Ab und an umrühren. Gegen Ende der Kochzeit die Konsistenz mit etwas Wasser nach Belieben strecken (ich habe nochmals 150 ml Wasser dazu gegeben).
4. Nach 30 Minuten Kochzeit die Bohnen unterheben und den Eintopf mit reichlich Salz und Pfeffer (oder Chiliflocken) würzen. Basilikum waschen, hacken und unterrühren. Eintopf nochmals 5-10 Minuten ganz sanft köcheln lassen.
5. Nach dem Kochen den Rosmarinzwig und die Lorbeerblätter wieder entfernen. Eintopf mit Salz abschmecken (wer möchte, kann etwas Sriracha Chillisoße hinzugeben).
6. Eintopf auf Schalen aufteilen und mit Rucola garniert servieren.