

LECKERSCHMECKER

# Mediterraner Bohneneintopf

Portionen: 4

Dominique



## Zubereitungszeit

30 Min.

## Gesamtzeit

30 Min.

## Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- 1 Stange Sellerie
- 3 Karotten
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Paprika
- 4 Stängel frischer Thymian
- 1 Dose (400 g) weiße Cannellini Bohnen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

1. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen. Schneide die Zwiebel in grobe Würfel und zerkleinere den Knoblauch in einem Knoblauchscheider .
2. Schwitze die Zwiebeln in ausreichend Olivenöl in einem großen Topf glasig an und gib am Ende den Knoblauch dazu.
3. Schäle den Sellerie sowie die Karotten und schneide beides in Würfel. Gib sie in den Topf und würze alles mit Paprikapulver und Kreuzkümmel. Brate es für 3-4 Minuten an.
4. Lösche alles mit den stückigen Tomaten sowie der Gemüsebrühe ab und lass es für 12 Minuten köcheln.
5. Wasche währenddessen die Paprika und schneide sie in Würfel. Putze den Thymian und zupfe ihn ab. Lass die Bohnen abtropfen.
6. Spüle die Zitrone unter fließendem Wasser ab und reibe dann ein wenig von der

Schale ab.

7. Gib die Bohnen, Paprikawürfel, Thymian, Lorbeerblätter und Zitronenabrieb in den Topf und lass es für weitere 15 Minuten köcheln. Sollte zu wenig Flüssigkeit im Topf sein, gieß noch einmal etwas Gemüsebrühe nach.

8. Schmecke zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer ab.



Viel Spaß und lass es dir schmecken!  
**QR-Code scannen und Mediterraner  
Bohneneintopf noch einmal online  
ansehen:**

