

Bunter Eintopf mit Pfiff

Für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Kartoffeln
200 g Süßkartoffeln
200 g Paprika
2 Eier
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
250 g Kidneybohnen
250 g weiße Bohnen
150 g Mais
2 EL Rapsöl
250 g Dosentomaten
15 g Nüsse
150 ml Gemüsebrühe
20 g Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung:

- Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden
- Eier kochen, schälen und in Würfel schneiden
- Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden
- Kidneybohnen, weiße Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen und kurz abspülen
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, nach ca. 3 Minuten Paprika, Kartoffeln, Süßkartoffeln zugeben, anschwitzen und mit den Dosentomaten und der Gemüsebrühe ablöschen
- alles 15-20 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken
- die Eierwürfel unterheben
- den Eintopf vor dem Servieren mit Petersilie und den Nüssen garnieren

kcal	407	EW	3,6g	F	6,3g	KH	14g
------	-----	----	------	---	------	----	-----