

Rezept

# Paprika-Kidneybohnen-Topf

Ein Rezept von Paprika-Kidneybohnen-Topf, am 01.03.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> Kidneybohnen (aus der Dose)	<b>150 g</b> rote Paprika
<b>150 g</b> gelbe Paprika	<b>130 g</b> Möhren
<b>100 g</b> Zwiebeln	<b>2 1/2 EL</b> Rapsöl (ersatzweise Olivenöl)
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>1 Dose</b> geschälte Tomaten (400 g)
<b>1</b> Lorbeerblatt	Paprikapulver
Chilipulver	Pfeffer
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 30 g F, 16 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Möhren und Zwiebeln schälen. Sämtliche Gemüse auf Größe der Kidneybohnen würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen, dann die Tomatenfilets samt Saft, die abgetropften Kidneybohnen und das Lorbeerblatt hinzufügen.
3. Den Eintopf mit Paprikapulver, Chilipulver und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 30 Min. bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Chilipulver und Pfeffer sowie mit etwas Salz abschmecken.