

Rezept

Rote-Bohnen-Topf

Ein Rezept von Rote-Bohnen-Topf, am 17.04.2024

Zutaten

1 kleine Dose Kidneybohnen (140 g Abtropfgewicht)	1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Chilipulver (Gewürzmischung)
1 Dose pikante Pizzasauce (Dose; 425 ml Inhalt)	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen mit Mais in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen; die weißen Teile fein würfeln, die grünen Teile in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Die Bohnen und den Mais hinzufügen. Alles mit dem Chilipulver bestäuben und unter Rühren kurz andünsten. Die Pizzasauce und die Brühe unterrühren. Den Eintopf aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Zucker und dem Limettensaft würzen.
3. Den Bohnentopf auf tiefen Tellern anrichten. mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren.