Rezept

Tomaten-Eintopf mit Chorizo

Ein Rezept von Tomaten-Eintopf mit Chorizo, am 12.10.2024

Zutaten

½ Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe
300 g	Tomaten
300 g	Wirsing
700 g	Gemüsebrühe
200 g	Chorizo am Stück
	Pfeffer
1	Zwiebel (ca. 80 g)
20 g	Rapsöl (2 EL)
1	dünne Stange Lauch (ca. 200 g)
20 g	Tomatenmark
1 Dose	Cannellini-Bohnen (265 g Abtropfgewicht)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 22 g F, 17 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und mit der Petersilie im Mixtopf 7 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Öl dazugeben und alles 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.

2. Die Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen. Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Wirsing putzen, waschen und grob schneiden. Nach Ende der Garzeit Tomaten, Lauch und Wirsing in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Tomatenmark und Brühe hinzufügen und alles 13 Min. / 100° / Stufe 2 garen.

3. Inzwischen die Bohnen abtropfen lassen. Chorizo in Scheibchen schneiden. Beides in den Mixtopf geben. Die Suppe weitere 5 Min. / 100° / Linkslauf / Stufe 2 garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.