



Herzhafter Bohneneintopf

Zutaten für 2 Personen:

	Ø Kosten
1 Zwiebel	~ 0,26€
1 Knoblauchzehe	~ 0,04 €
1 Paprika (½ rote Paprika, ½ grüne Paprika)	~ 1,80 €
1 Dose weiße Bohnen (400g)	~ 2,15 €
1 Dose stückige Tomaten	~ 0,99 €
1 EL Olivenöl	~ 0,14 €
Paprikapulver (edelsüß und scharf), Salz & Pfeffer	~ 0,04 €
2 Scheiben Vollkornbrot	~ 0,30 €

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen & würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten dünsten.
3. Stückige Tomaten und Bohnen zugießen und würzen.
4. Etwa 15 Minuten köcheln lassen und anschließend zusammen mit einer Scheibe Vollkornbrot genießen.

