Rustikaler Gemüseeintopf mit Bacon

und Parmesan-Croutons

Mmh... knusprige Käse-Croutons, Bacon, Tomaten und wärmende Chili sorgen in dieser Woche für einen leckeren, rustikalen Eintopf. Wenn Du Deinen Eintopf cremiger magst, kannst du ihn auch pürieren. Guten Appetit!

45 min.

Stufe 2

An Tag 1-5 kochen

kalorienarm, scharf, ballaststoffreich

Bacon

Borlotti-Bohnen

Staudensellerie

stückige Tomaten

rote Chili

rote Zwiebel

Parmesan

Ciabatta-Brot

Knoblauchzehe

Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
rote Zwiebel	½ ⊕	1
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Staudensellerie 9)	1 Stange	2 Stangen
rote Chili	1	2
Borlotti-Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Petersilie	10 g	20 g
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Parmesan 7)	40 g	80 g
Ciabatta-Brot 1)	1	2
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene
1) Gluten 7) Lactose
9) Sellerie

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion
Kalorien: 634 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 11 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, Backofen, Sieb, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse, Gemüsereibe, Backpapier, Backblech, evtl. Pürierstab

Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

1 **Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** würfeln. **Selleriestange** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. 250 ml heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten. **Borlotti-Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Blätter der **Petersilie** abzupfen und diese grob hacken.

2 **Bacon** würfeln und in einer großen, noch kalten Pfanne ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, bis er knusprig ist. Dann **Knoblauch** dazu pressen. **Zwiebel-**, **Selleriewürfel** und einige **Chilistreifen** (Achtung: scharf!) zugeben und bei halb aufgesetztem Deckel ca. 8 Min. braten, bis alles schön weich ist.

3 In dieser Zeit: **Parmesan** reiben. **Ciabatta** längs halbieren, mit ½ des **Parmesans** bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. überbacken, bis das **Ciabatta** knusprig ist. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann in dicke **Croutons** schneiden.

4 **Gemüse** mit **stückigen Tomaten** und **Hühnerbrühe** ablöschen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. **Borlotti-Bohnen** zugeben und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Nach Belieben **Eintopf** mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Gemüseeintopf** auf tiefe Teller verteilen und **Parmesan-Croutons** darauf verteilen. Mit restlichem **Parmesan** und **Petersilie** bestreuen und genießen.