



Cremiger Bohnen-Eintopf mit Mettwürstchen und Spinat

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
weiße Bohnen in der Dose	500 g
Schinkenmettwürstchen oder Knacker	200 g
Blattspinat	200 g
Butter	1 EL
Salz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.5 TL
Schmelzkäse	2 EL
Zitronensaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Bohnen durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Würste in grobe Scheiben schneiden. Blattspinat waschen und dicke Stiele entfernen.
2. In einem mittleren Topf Butter schmelzen lassen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben, salzen und in der Butter bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldgelb und weich braten. Würste, Paprikapulver und die Hälfte der Petersilie dazugeben und ca. 5 Min. weiterbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Im gleichen Topf ohne zu säubern die Bohnen in der Gemüsebrühe aufkochen. Spinat dazugeben und ca. 3 Min. kochen lassen. Sahne aufgießen, ca. 2 Min. kochen lassen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Mit Zitronensaft und Schmelzkäse verfeinern.
4. Würstchen und Zwiebeln in den Eintopf geben, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser schnelle Eintopf versorgt dich an kalten Tagen perfekt mit wohliger Wärme!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	442 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	22 g