



Kumpir mit Kidneybohnen-Chili

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk	8 St.
Olivenöl	1 Esslöffel
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kidneybohnen	255 g
Öl	1 Esslöffel
Tomatenmark	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Chili, gemahlen	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Tomaten, gehackt	400 g
Gouda, gerieben	100 g

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe garen.

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffel abgießen und rundherum mit einer Gabel einstechen. Auf einem Backblech mit Backpapier mit Olivenöl bestreichen und im Ofen ca. 30–35 Min garen. Topf säubern.

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In dem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Kräutern der Provence würzen. Mit gehackten Tomaten ablöschen und ca. 10 Min. köcheln. Kidneybohnen zur Tomatensauce geben und abschmecken.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und leicht ausdampfen lassen. Kartoffeln halbieren, aber nicht durchschneiden und Inneres mit einer Gabel leicht ankratzen. Mit Bohnen Chili füllen, mit Käse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	366 kcal		
Kohlenhydrate	49 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	15 g	Fette	13 g