




Kumpir mit Kidneybohnen-Chili

 Zeit gesamt
1h

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. 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. backen. Topf säubern.
3. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
4. 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.
5. 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 347 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 15 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 11 g
