

## Kumpir mit Kidneybohnen-Chili

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 20min





## 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 gemahlen	
Zucker	
Chili, gemahlen	
Kräuter der Provence, getro	ocknet
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