



Succotash – amerikanischer Bohneneintopf



 Dauer
55 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	3 Esslöffel
Paprika, edelsüß	
Gemüsebrühe	400 ml
Salz	
Tabasco	2 ml
Tomaten, gehackt	425 g
Kidneybohnen	510 g
Mais aus der Dose	250 g
Cherrytomaten	100 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Beides ca. 1–2 cm groß würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Kartoffeln, Paprika und Paprikapulver zugeben und ca. 3 Min. mitbraten.

Mit Brühe ablöschen, Salz und einige Spritzer Tabasco zugeben und aufkochen. Stückige Tomaten samt Flüssigkeit zufügen, etwas zerdrücken und alles ca. 25 Min. köcheln. Hin und wieder umrühren.

Inzwischen Kidneybohnen und Mais in ein Sieb gießen, abspülen und etwas abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Nach ca. 15 Min. Kochzeit Mais und Bohnen zum Succotash geben und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. warm ziehen lassen. Zuletzt frische Tomaten unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzig abschmecken. Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoff	15 g
Eiweiß	15 g	Fette	12 g