



Würziger Kidney-Grünkohl-Eintopf

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cabanossi	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, festkochend	500 g
Suppengemüse	1 Bund
Öl	2 EL
Speckstreifen	125 g
Tomatenmark	2 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Gemüsebrühe	1 L
Grünkohl, frisch	200 g
Kidneybohnen	300 g
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cayennepfeffer	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, Salatschleuder

1. Cabanossi in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Suppengemüse ggf. schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Cabanossi und Speckstreifen darin ca. 3 Min. leicht braun rösten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Min. mitrösten. Kartoffeln, Suppengemüse und Lorbeerblätter zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln.
3. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Bohnen in ein Sieb abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Grünkohl und Bohnen zum Eintopf geben und ca. 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
4. Würzigen Kidney-Grünkohl-Eintopf in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	618 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	37 g