

# Kidneybohnen-Eintopf mit Vollkorn-Sesam-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

1 große Kabanossi-Wurst	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 große Karotte
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Peperoni
400 g Kidney-Bohnen	400 g geschälte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Msp. Sambal-Oelek	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Brötchen:**

250 g Vollkorn-Weizenmehl	15 g frische Hefe	1 EL heller Sesam
1 TL Kräutersalz		

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in einer Schüssel mit 180 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefewasser und Kräutersalz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Etwas Mehl auf einer Arbeitsplatte verteilen. Teig zu einer dicken Rolle von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser formen. Mit einem feuchten Messer in vier bis sechs Teile schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen. Für etwa 20 Minuten bei 220 Grad backen.

Für den Eintopf Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Rote und grüne Paprika von Strunk und Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Peperoni waschen, aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Öl erhitzen, Gemüse hineingeben und kräftig anrösten. Dosentomaten pürieren und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kidney-Bohnen mit dem Dosenwasser zum Gemüse hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze simmern lassen. Kabanossi in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sambal Oelek abschmecken.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kidneybohnen-Eintopf auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren, Vollkorn-Sesam-Brötchen dazu reichen und servieren.

Jürgen Wichmann am 25. Mai 2016