

# Portugiesischer Bohnen-Eintopf

## Für 4 Portionen

2 Fleischtomaten (500 g)	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 Zucchini (200 g)
2 kleine Chilischoten	2 rote Zwiebeln (150 g)	3 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch	600 ml Gemüsebrühe	1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	200 g Kichererbsen
200 g weiße Bohnen		

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.

Paprika, Zucchini und Chili waschen und trocknen. Paprika und Chili halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls ohne Stielansatz würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Hackfleisch und 1 kleinen Schuss Gemüsebrühe in einer Schüssel gründlich verkneten. Mit Paprikapulver,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Bällchen formen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Paprika, Zucchini und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, abgetropfte Kichererbsen und Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen, die Temperatur reduzieren und den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleischbällchen darin bei starker Hitze rundherum schön braun braten. Die gebratenen Hackfleischbällchen in den Eintopf einlegen und darin bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Eintopf mit den Hackfleischbällchen auf tiefe Teller verteilen und servieren.

Frank Rosin