



### Schlankschlemmer Eintopf für 4 Personen

#### Zutaten:

1 Zwiebel  
 1 Karotte  
 ½ Zucchini  
 Ein Stk Spitzkraut  
 1 rote Paprika  
 1 kleiner Karfiol  
 ½ Fenchel  
 2 Knoblauchzehen  
 3 EßL Tomatenmark  
 Olivenöl  
 1 Dose Weiße Bohnen 400 g gekocht.  
 Zum Würzen: Paprikapulver edelsüß  
 Kräutersalz, Kurkuma, Kümmel, frische,  
 getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter.  
 Z.B. Petersilie, Oregano, Basilikum  
  
 1 Scheibe Vollkornbrot

#### Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl  
 goldgelb anrösten.  
 Dann mit 1 ½ Liter Wasser aufgießen  
 Das ganze Gemüse klein schneiden und  
 in den Topf geben.  
 Die Bohnen abspülen und abtropfen  
 lassen, dann in den Topf dazu geben.  
 Den Eintopf mit Paprikapulver,  
 Kräutersalz, Kurkuma und verschiedenen  
 Kräutern würzen.  
 Ca. eine ½ h köcheln lassen.  
 Tipp: Nur getrocknete Kräuter sollten  
 mitgekocht werden,  
 Tiefkühl- und frische Kräuter, immer erst  
 vor dem Anrichten dazugeben. Sonst  
 sind die Vitalstoffe zerstört.  
 Kann man auch gut einfrieren, oder in die  
 Firma mitnehmen.