

Gemüse - Eintopf (laktosefrei)

Zutaten:

500 g Hackfleisch
1 kleine Dose Dicke Bohnen (oder 300g frische Bohnen)
1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
2 Zucchini
150 g Zuckerschoten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Dose stückige Tomaten
150 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe
1 TL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer, Öl, Chilipulver

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Das Gemüse klein schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln in Öl glasig dünsten.
- Fleisch zugeben und krümelig braten.
- Salzen und Pfeffern.
- Gemüse zugeben und etwas andünsten.
- Den Weißwein und die Brühe zugießen.
- Tomaten mit Saft unterrühren.
- Abgetropfte Bohnen untermengen.
- Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- Eintopf etwa 45 Minuten klein köcheln lassen.