Eintopf Mediterran

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Stangensellerie	0.5 St.
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Tintenfisch in Sonnenblumenöl	280 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Paprika, edelsüß	1 EL
Tomaten, gehackt	500 g
Gemüsebrühe	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Grün beiseitelegen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Meeresvorspeise in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ggf. grob schneiden.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie ca. 4 Min. glasig andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen, Kräuter und Meeresvorspeise hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Min. einkochen.

3. Mediterranen Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit frischen Selleriеblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Tomaten-Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g