

# Weißer Bohnen mit Feta

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Weißer Bohnen
1	Zwiebel
200 g	Möhren
200 g	Rote Paprika
50 g	Getrocknete Tomaten
2 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
50 g	Feta
	Pfeffer, Rosmarin

## So wird's gemacht:

- Bohnen über Nacht (8 – 12 Stunden) in etwa 800 ml Wasser einweichen. Das Einweichwasser verwerfen.
- Bohnen 45 Minuten kochen und weitere 45 Minuten quellen lassen.
- Zwiebel würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Tomaten klein schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse dünsten. Bohnen dazugeben.
- Tomatenmark unterrühren. Feta würfeln und dazugeben. Mit Pfeffer und Rosmarin würzen.

## Tipp:

- Dazu passt Vollkornbrot.
- Nicht ausgegebene Reste können kalt zu einem Brotaufstrich püriert werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen