



Blumenkohl-Fenchel-Gemüse Low Carb

mit Bohnenpüree und Tomatensalat mit Käse



ca. 40min



2 Personen

Den Banausen wollen wir sehen, dem beim Anblick dieser leckeren Gemüsepfanne nicht augenblicklich das Wasser im Mund zusammenläuft! Und aus gutem Grund: Milder Blumenkohl, aromatischer Fenchel und Zwiebeln, die in der Pfanne mit Oregano und spritziger Zitrone schmurgeln dürfen, sind einfach eine zu gute Kombi. Ganz zu schweigen vom cremigen Püree aus Cannellinibohnen und Knoblauch! Dazu ein fix gemachter Tomatensalat - tadaa!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 404kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 32.9g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk und die harten Stiele entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



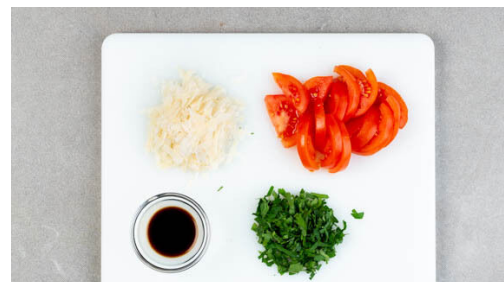
4. Püree zubereiten

Die **Bohnen**, die **restlichen Zwiebeln**, den **Knoblauch** und 4EL Wasser in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer aufkochen und bei mittlerer Hitze in 4-5Min. erwärmen. Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen. Das **Bohnenpüree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



2. Gemüse anbraten

Den **Blumenkohl**, den **Fenchel** und die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 7-9Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und vierteln.



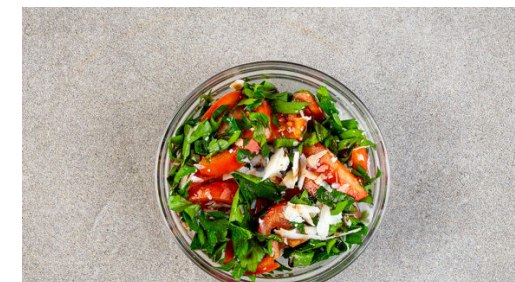
5. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln.



3. Gemüse verfeinern

Die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** bis zur Mitte in dünne Scheiben und das **restliche Viertel** in 2 Spalten schneiden. Die **Zitronenscheiben**, den **Oregano** und 1 Prise Zucker unter das **Gemüse** rühren, dann mit dem **Zitronensaft** und 4EL Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** mit 2TL Balsamicoessig beträufeln, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und der **1/2 der Petersilie** vermengen. Das **Bohnenpüree** gleichmäßig auf Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** und ggf. vorhandenem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** und dem **Tomatensalat** servieren.