



Blumenkohl-Fenchel-Gemüse Low Carb

mit Bohnenpüree und Tomatensalat mit Käse



ca. 40min



3-4 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!

- 2 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 406kcal, Fett 19.7g,
Kohlenhydrate 33.3g, Eiweiß 19.1g



Die **Blumenkohl**e in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dabei die Strünke und die harten Stiele entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **1/2 der Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **restlichen Bohnen samt Flüssigkeit**, die **abgetropften Bohnen**, die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 4–5Min. kochen. Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



Den **Blumenkohl**, den **Fenchel** und die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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



1 Zitrone halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** bis zur Mitte in dünne Scheiben und die **restliche Hälfte** in 4 Spalten schneiden. Die **Zitronenscheiben**, den **Oregano** und 1 Prise Zucker unter das **Gemüse** rühren, dann mit dem **Zitronensaft** und 120ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



Die **Tomaten** mit 2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**