



Rosmarinbohnen auf Baguette

dazu Brokkoli-Dattel-Salat mit veganer Mayo



ca. 35min



3-4 Personen

Lust auf ein luxuriöses - und veganes - Abendbrot? Dann haben wir genau das Richtige für dich: mit Rosmarin gebratene weiße Bohnen auf knusprigem Baguettebrötchen. Und auch, wenn das alleine schon lecker genug ist, wären wir ja nicht Marley Spoon, wenn es nicht noch eine köstliche Beilage dazu geben würde. In diesem Fall ist das ein Salat aus geröstetem Brokkoli mit Mandeln, Datteln und einem cremigen Schnittlauchdressing.

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Schnittlauch & Rosmarin
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

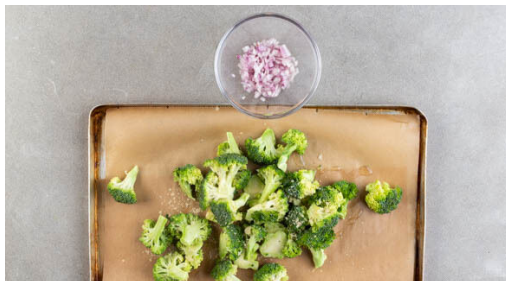
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 27.5g



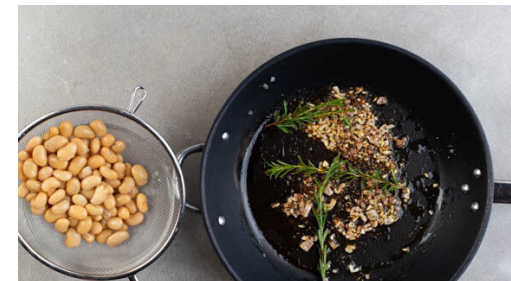
1. Brokkoli vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** jeweils in mundgerechte Röschen zerkleinern und die **Strünke** in dünne Scheiben schneiden, dann auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl, den **Hefeflocken** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Schalotten anbraten

Den **Brokkoli** im Ofen 12-16Min. rösten, bis die Ränder knusprig werden. Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten.



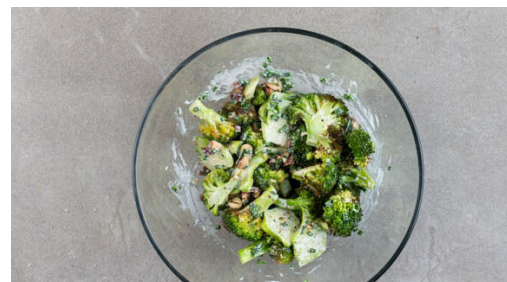
3. Gewürze mitbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Knoblauchs**, den **Rosmarin samt Stängeln** und die **Gewürzmischung** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Bohnen zubereiten

Die **Bohnen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen. 2EL Wasser und 2EL Olivenöl einrühren, dann **einige Bohnen** sanft mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben 2-4Min. im Ofen anrösten.



5. Salat zubereiten

Die **Mandeln** grob hacken und mit dem gerösteten **Brokkoli** und den **Datteln** vermengen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **¾ des Schnittlauchs** und den **restlichen Knoblauch** mit der **½ der Mayonnaise** und 4EL Wasser verrühren. Den **Brokkoli-Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen belegen

Den **Rosmarin** aus der Pfanne nehmen und entsorgen. Die **Brötchenhälften** mit der **restlichen Mayonnaise** bestreichen, dann mit den **Rosmarinbohnen** belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem **restlichen Schnittlauch** garnieren und mit dem **Brokkoli-Dattel-Salat** servieren.