



Rosmarinbohnen auf Baguette

dazu Brokkoli-Dattel-Salat mit veganer Mayo



ca. 35min



2 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

- 1 großer Brokkoli
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 15g Schnittlauch & Rosmarin
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 873kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 28.7g



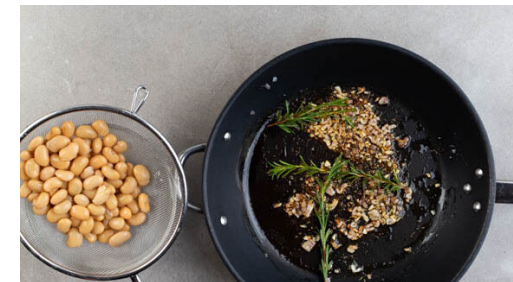
1. Brokkoli vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern und den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Hefeflocken** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Schalotten anbraten

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



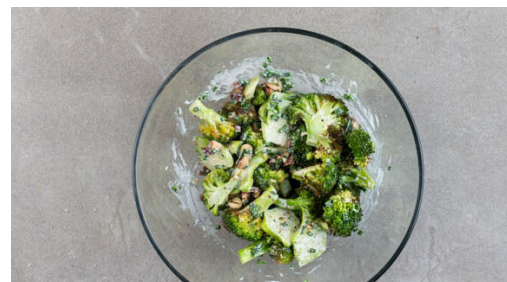
3. Gewürze mitbraten

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. 1EL Wasser und 1EL Olivenöl einrühren, dann **einige Bohnen** sanft mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. **1 Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben 2-4Min. im Ofen anrösten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **beide Brötchen** verwenden.



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 2EL 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.