



Würzige Bohnen mit Salatgarnitur

dazu knusprig-würziges Pitabrot



ca. 25min



2 Personen

Die feinen Böhnchen haben sich mit Tahini, Knoblauch und orientalischen Gewürzen eine starke Truppe mit ins Boot geholt. Wer mag, kann die Bohnen vor dem Servieren leicht stampfen, so werden sie herrlich cremig. Dazu gibt es knuspriges Vollkornpitabrot, gebratene Tomaten, frische Gurke und eingelegte Zwiebeln – ein wahrer Gaumenschmaus!

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 25g Tahini ²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 250g Kirschtomaten
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 874kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 33.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit **1½ TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Min. rösten.



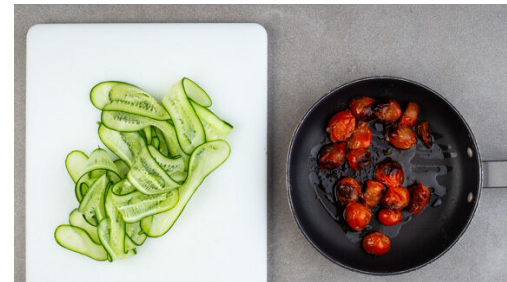
Eine Dose Bohnen samt Flüssigkeit in den Topf geben, die **andere Dose** in ein Sieb abgießen und nur die **Bohnen** in den Topf geben. **2TL der nordafrikanischen Gewürzmischung**, das **Tahini** sowie 1TL Salz hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 6-8Min. kochen, bis die **Flüssigkeit** eingedickt ist.



2 Pitabrote mit 2TL Olivenöl bepinseln, dann mit der **restlichen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bestreuen. Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im mittleren Teil des Ofens ca. 8Min. backen.
Tipp: Die **übrigen Pitas** einfrieren und für ein anderes Rezept verwenden.



Die **Zwiebel** schälen und **eine Hälfte oder mehr nach Geschmack** in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen** mit **1TL Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, das Salz mit den Händen einmassieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebeln** mit der **Petersilie** vermengen und beiseitestellen.



Die **Kirschtomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis sie zu bräunen beginnen und aufplatzen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünne, breite Streifen schneiden.



Die **Bohnen** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann nun einige der **Bohnen** grob zerstampfen. Die **Bohnen** anschließend auf Teller verteilen, die **Kirschtomaten**, die **Gurke** und die **eingelegten Zwiebeln** darauf anrichten und servieren. Das **Pitabrot** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**