



Cannellinibohnen mit Salatgarnitur

dazu knuspriges Kreuzkümmel-Pitabrot



ca. 25min



2 Personen

Die feinen Cannelliniböhnchen 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 250g Kirschtomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

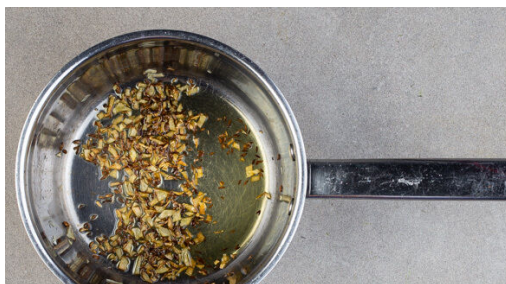
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

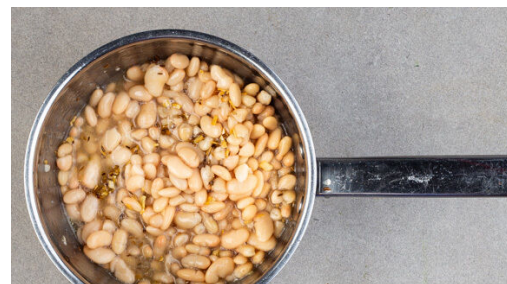
Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 31.0g



1. Kreuzkümmel rösten

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



2. Bohnen kochen

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 Gewürzmischung**, das **Tahini** sowie 1TL Salz hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 6-8Min. kochen, bis die **Flüssigkeit** eingedickt ist.



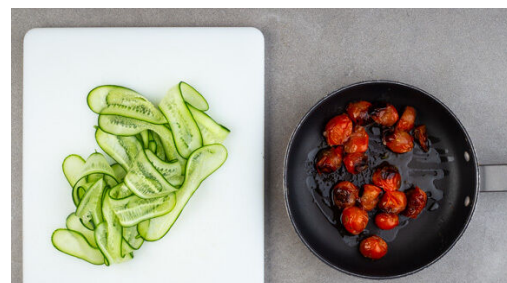
3. Pitabrote backen

2 Pitabrote mit 2TL Olivenöl bepinseln, dann mit dem **restlichen Kreuzkümmel** 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.



4. Zwiebeln einlegen

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.



5. Tomaten braten

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.



6. Fertigstellen & servieren

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 **eingelagerten Zwiebeln** darauf anrichten und servieren. Das **Pitabrot** dazu reichen.