



Cannellinibohnen mit Salatgarnitur

dazu knuspriges Kreuzkümmel-Pitabrot



ca. 25min



3-4 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!

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 3 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie
- 500g Kirschtomaten
- 1 große Gurke

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 690kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 26.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit **3TL Kreuzkümmel** in einem mittelgroßen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. rösten, bis der **Kreuzkümmel** leicht gebräunt ist.



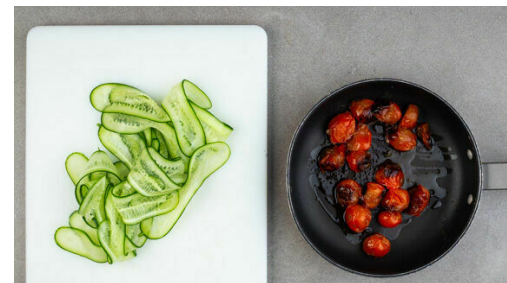
Zwei Dosen Bohnen samt Flüssigkeit in den Topf geben, die **dritte Dose** in ein Sieb abgießen und nur die **Bohnen** in den Topf geben. Die **Gewürzmischung**, das **Tahini** sowie 2TL Salz hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 6–8Min. kochen, bis die **Flüssigkeit** eingedickt ist.



Die **Pitabrote** mit 2EL 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.



Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen** mit **1 EL Zitronensaft** und ½ TL 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 großen Pfanne mit 1EL 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 dem **restlichen 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.