



## Low Carb: Französischer Gemüseeintopf

mit Bohnen und Pilzen auf Blumenkohlreis



ca. 45min



3-4 Personen

Hier stand „Coq au vin“ Pate, ein französisches Gericht, bei dem Hähnchen mit Wein, Speck und Pilzen geschmort wird. Unsere vegane Version sieht so aus: Karotte und Schalotte statt Hähnchen, Bohnen statt Wein, die Pilze nehmen wir gerne mit. Dazu servieren wir gebratenen Blumenkohlreis als leckere Low-Carb-Beilage und verfeinern den Schmaus mit frischer Petersilie. Voilà!



## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 500g Champignons
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 800g Blumenkohlreis
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

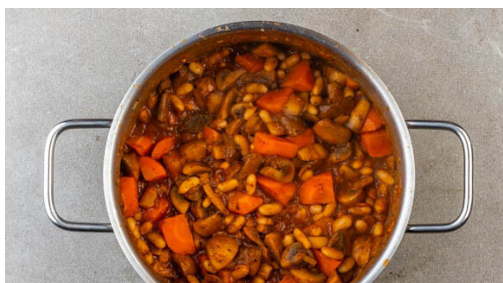
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 482kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 49.7g, Eiweiß 20.4g



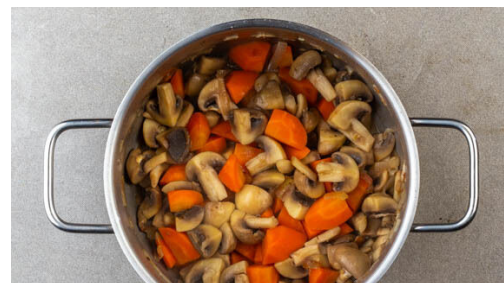
1. Gemüse braten

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Schalotten** in einem großen Topf mit 3EL veganer Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten.



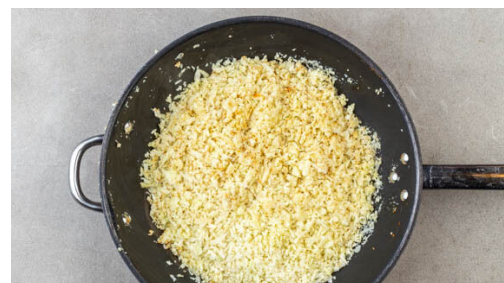
4. Eintopf köcheln

Die **Bohnen**, 700ml Wasser, das **Brühgewürz** und 1 kräftige Prise Pfeffer zugeben. Den **Eintopf** einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt 12-15Min. unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



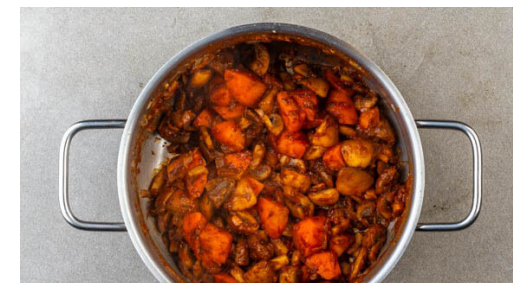
2. Pilze mitbraten

Inzwischen die **Pilze** vierteln, in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 5-7Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Blumenkohlreis braten

Den **Blumenkohlreis** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. ohne Rühren braten. Dann einmal umrühren und weitere 3-5Min. braten, bis der **Blumenkohlreis** goldbraun und gar ist. Vom Herd nehmen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit ½TL Salz würzen.



3. Eintopf würzen

Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und in ca. 30Sek. duftend anbraten. 2EL Essig und das **Tomatenmark** hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. braten, bis der Essig verdampft und das **Tomatenmark** dunkelrot ist.



6. Eintopf verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** vom Herd nehmen, 1TL Balsamicoessig und die **½ der Petersilie** unterrühren und den **Eintopf** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.