



Low Carb: Französischer Gemüseeintopf

mit Bohnen und Pilzen auf Blumenkohlreis



ca. 40min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 250g Champignons
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Blumenkohlreis
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

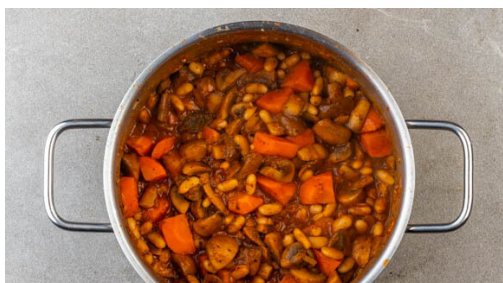
Nährwertangaben pro Portion

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



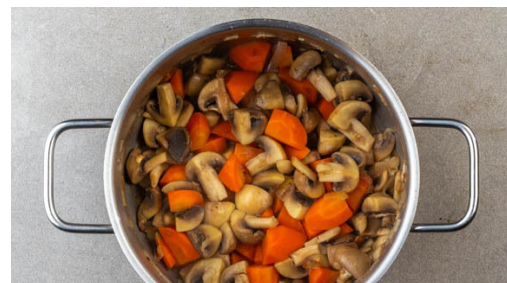
1. Gemüse braten

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Schalotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1½EL veganer Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten.



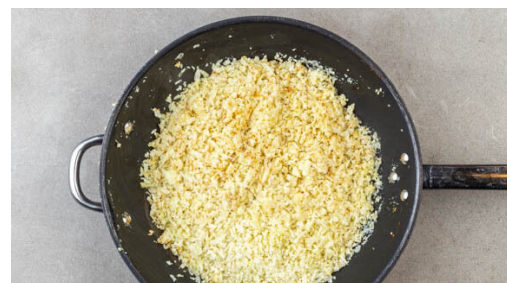
4. Eintopf köcheln

Die **Bohnen**, 350ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und 1 Prise Pfeffer zugeben. Den **Eintopf** einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt 12-15Min. unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



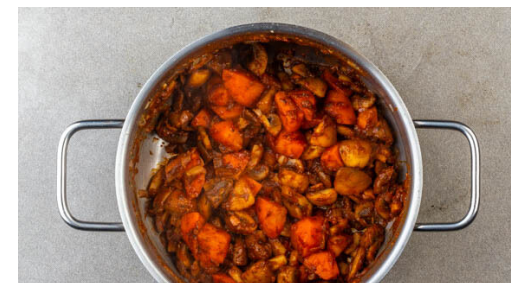
2. Pilze mitbraten

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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 ½EL Olivenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



3. Eintopf würzen

Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und in ca. 30Sek. duftend anbraten. 1EL 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, ½TL 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.