



Französischer Gemüseeintopf

mit Bohnen und Pilzen auf Blumenkohlreis



ca. 45min



4 Portionen

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 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 800g Blumenkohlreis
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ¹

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

Schwefeldioxid und Sulphite (1). 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.



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.



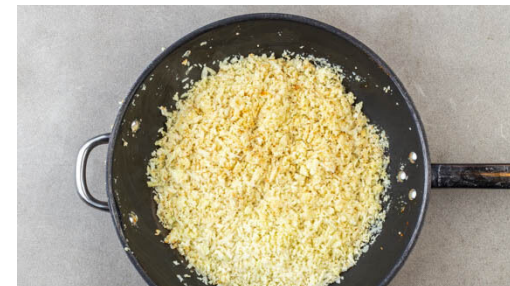
3. Eintopf würzen

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.



4. Eintopf köcheln

Die **Bohnen**, 700ml Wasser, das **Brühwürz** 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.



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.



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.