



## V: Veggie-Chorizo und Bohnen

mit gebratenem Fenchel auf Toast



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht ist im wahrsten Sinne des Wortes ein deftiges Abendbrot. Wobei man es natürlich auch zum Frühstück genießen könnte – schließlich erinnert es entfernt an ein „English Breakfast“. Knusprig getoastetes Weißbrot dient als Unterlage für eine herzhaftes Sauce aus Bohnen, Tomaten und pikanter veganer Chorizo von Heura, obendrauf packen wir feinen Fenchel für noch mehr Aroma. Käse drauf, fertig ist der Schmaus!

### Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 5 vegane Chorizos <sup>4</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 1 Pck. veganes Toastbrot <sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe

### Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter <sup>3</sup>
- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Toaster
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 35.9g



#### 1. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** längs halbieren, vom harten Ende befreien und in dünne Streifen schneiden. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden.



#### 2. Fenchel braten

Den **Fenchel** und den Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Butter und je 1 Prise Salz und Zucker bei niedriger bis mittlerer Hitze in 8-10 Min. weich braten und leicht karamellisieren, dabei gelegentlich rühren. Währenddessen die **vegane Chorizo** ca. 1 cm breite Stücke schneiden.



#### 3. Tomaten & Chorizo braten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** halbieren und in feine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** und die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf mit 1 TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis die **Tomaten** beginnen auseinanderzufallen.



#### 4. Sauce köcheln

Die **Bohnen** mit 1 EL Ketchup, 100 ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben und 5-6 Min. einköcheln lassen. Die **Sauce** mit 1 EL Essig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** fein reiben. Das **Brot** bis zur gewünschten Röstung im Toaster toasten. **Tipp:** Wer keinen Toaster hat, kann das **Brot** im Ofen oder in der Pfanne rösten. Die **Bohnen-Chorizo-Sauce** auf die **Brotsciben** geben und den **gebratenen Fenchel** darauf verteilen. Die **Toasts** mit dem **Käse** und ggf. mit dem **Fenchelgrün** bestreut servieren.



#### 6. Eierlauf

Wer sein Toast auf eine noch höhere Ebene heben will, kann ein Ei daraufgeben. Ob pochiert, gekocht oder gebraten bleibt dabei ganz dem persönlichen Geschmack überlassen.