



Chorizo und Bohnen auf Toast

mit gebratenem Fenchel und geriebenem Käse



20-30min



2 Portionen

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 klassisches „English Breakfast“. Knusprig getoastetes Weißbrot dient als Unterlage für eine herzhafteste Sauce aus Bohnen, Tomaten und pikanter Chorizo, obendrauf packen wir fein karamellisierten Fenchel für noch mehr Aroma. Käse drauf, fertig ist der Schmaus!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 100g Chorizo, gewürfelt ³
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. veganes Toastbrot ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- 1EL 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 30.0g



1. Fenchel schneiden

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



2. Fenchel braten

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



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 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis die **Tomaten** beginnen auseinanderzufallen.



4. Sauce köcheln

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