



Bohnen-Fenchel-Pfanne

mit Feta und Kürbiskerntopping



ca. 30min



4 Portionen

Unsere Bohnen-Fenchel-Pfanne vereint frische Aromen und ausgewogene Texturen zu einem harmonischen Gericht. Weiße Bohnen und fein-würziger Fenchel, mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian verfeinert, bilden die Basis, während geschmolzener Feta und ein knuspriges Kürbiskerntopping für geschmackliche Akzente sorgen. Eine mediterran angehauchte Gaumenfreude, die sowohl im Alltag als auch für Gäste überzeugt.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 200g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- große ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 35.2g, Eiweiß 30.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Den **Fenchel** längs vierteln, dabei das Strunkende entfernen, und in ca. 1,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und längs in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **eine Zehe** fein würfeln, **zwei Zehen** in feine Scheibchen schneiden. Den **Thymian** abzupfen.



4. Bohnen köcheln

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl anbraten, bis sie braun werden und weich sind. Den **Knoblauch**, **2TL Thymian** und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **restlichen Bohnen samt Flüssigkeit**, 400ml Wasser, das **Bohnenpüree** und 1TL Salz hinzugeben. Zum Kochen bringen, dann ca. 5Min. abgedeckt köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Topping zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kürbiskerne**, den **Käse**, **2TL Thymian**, die **Zitronenschale** und die **Knoblauchwürfel** in einem hohen Gefäß zu einer krümeligen Masse verarbeiten, dann beiseitestellen. Das Gefäß ausspülen und **2/3 einer Bohnendose samt Flüssigkeit** glatt pürieren.



5. Bohnen verfeinern

Den **Fenchel** in die Pfanne geben und ca. 5Min. abgedeckt weiterköcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Dann den **Feta** in große Stücke zerteilen und auf die **Bohnen** geben, mit dem **Kürbiskerntopping** bestreuen und mit 1EL Olivenöl beträufeln.



3. Fenchel anbraten

Den **Fenchel** in einer großen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit dem **Zitronensaft** ablöschen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Grillen & servieren

Die **Bohnen-Fenchel-Pfanne** auf den oberen Rost 6-8Min. im Ofen grillen, bis der **Feta** goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und jede Portion mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und mit 1TL Olivenöl beträufeln. Mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning