



Bohnen-Fenchel-Pfanne

mit Feta und Kürbiskerntopping



ca. 30min



2 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

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße 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 660kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 34.7g



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 **Zwiebel** schälen, halbieren und längs in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **eine Zehe** fein würfeln, die **andere Zehe** in feine Scheibchen schneiden. Den **Thymian** abzupfen.



4. Bohnen köcheln

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl anbraten, bis sie braun werden und weich sind. Die **Knoblauchscheiben**, **1TL Thymian** und 1 Prise Pfeffer hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **restlichen Bohnen** **samt Flüssigkeit**, 200ml Wasser, das **Bohnenpüree** und ½TL Salz hinzugeben. Zum Kochen bringen, dann ca. 5Min. abgedeckt köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren.



2. Topping zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kürbiskerne**, den **Käse**, **1TL Thymian**, die **Zitronenschale** und die **Knoblauchwürfel** in einem hohen Gefäß zu einer krümeligen Masse verarbeiten, dann beiseitestellen. Das Gefäß ausspülen und die **½ 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 ½EL Olivenöl beträufeln.



3. Fenchel anbraten

Den **Fenchel** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit **1-2EL 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.