



Aromatische Bohnen-Fenchel-Pfanne

mit Feta und Kürbiskerntopping



ca. 30min



2 Portionen

Die Bohnen-Fenchel-Pfanne vereint frische Aromen und ausgewogene Texturen zu einem harmonischen Gericht. Weiße Bohnen und 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 und auch kalt richtig lecker ist.

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.

Kochtipp

Wenn der Backofen keine Grillfunktion hat, den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

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 Ofen mit Grill auf 220°C vorheizen. Den **Fenchel** längs vierteln und in 1,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und längs in 1cm dicke Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **1 Zehe** fein würfeln, die **andere Zehe** in feine Scheibchen schneiden. Den **Thymian** abzupfen. Die **Zitrone** abreiben, dann halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Bohnen köcheln

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl 2-3Min. braten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Knoblauchscheibchen**, **1TL Thymian** und 1 Prise Pfeffer hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Dann das **Bohnenpüree**, die **restlichen Bohnen samt Flüssigkeit**, 200ml Wasser und ½TL Salz hinzugeben. Zum Kochen bringen, dann abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Topping zubereiten

Die **Kürbiskerne**, den **Käse**, **1TL Thymian**, die **Zitronenschale** und die **Knoblauchwürfel** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer krümeligen Masse verarbeiten, dann in einer Schüssel beiseitestellen. Das Gefäß ausspülen und anschließend die **½ einer Bohnendose samt Flüssigkeit** glatt pürieren.



5. Bohnen verfeinern

Den **Fenchel** in die Pfanne geben und alles ca. 5Min. abgedeckt weiterköcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben, bis eine eintopartige 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 braten

Den **Fenchel** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun braten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit **1-2EL Zitronensaft aus der übrigen Zitronenhälfte** ablöschen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



6. Grillen & servieren

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