



## Knuspriger Sesam-Feta auf Bohneneintopf

mit Stangensellerie und frischem Dill



ca. 30min



4 Portionen

Was ist goldbraun und knusprig und gleichzeitig vegetarisch? Richtig, der mit Sesam panierte Feta, mit dem der deftig-würzige Eintopf gekrönt wird, vereint all diese guten Eigenschaften. Und für ein köstliches Proteinplus gönnen wir uns von dem cremigen Käse gleich etwas mehr. Weiße Bohnen kuscheln sich mit Sellerie und Dill in eine wärmende, tomatische Sauce. Genuss pur, der dich vom nächsten Griechenlandurlaub träumen lässt ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 3 Karotten
- 3 Stangensellerie<sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 6 Pck. Sesam<sup>4</sup>
- 400g Feta<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch (oder 1 Ei)<sup>3</sup>
- 6EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 2EL Honig
- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 63.3g, Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 34.8g



**1. Gemüse schneiden**

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten**, den **Sellerie**, den **Knoblauch** und die **Dillstängel** mit 1 kräftigen Prise Salz in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.

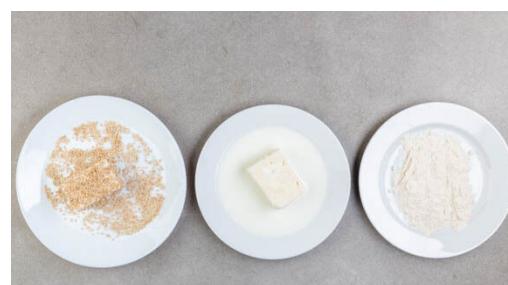


**2. Gemüse braten**



**3. Eintopf köcheln**

Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 200ml Wasser ablöschen, 2EL Honig unterrühren und die **Bohnen** zugeben, abgedeckt ca. 7Min. köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 4-5Min. einköcheln lassen.



**4. Feta panieren**

In einem tiefen Teller 6EL Mehl, in einem weiteren Teller 300ml Milch oder ein verquirtes Ei, in einem dritten Teller den **Sesam** bereitstellen. Den **Feta** jeweils quer halbieren und nacheinander im Mehl, in der Milch und im **Sesam** wenden.



**5. Feta braten**

Den **Feta** in zwei großen Pfannen mit jeweils 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 1-2Min. goldbraun braten.



**6. Anrichten und servieren**

Den **Bohneneintopf** mit dem **Feta** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.