



Rindswurst mit Fenchel-Bohnen-Gemüse

Low Carb mit leichtem Tomaten-Feldsalat



ca. 25min



2 Personen

Die Vorzüge einer leckeren Rindswurst sind offensichtlich – aber wusstest du, wie gesund Cannellinibohnen sind? Die Toskaner werden sogar „Bohnenfresser“ genannt, so oft steht das leckere Böhnchen dort auf dem Tisch. Richtig so! Denn Bohnen sind voller Eiweiß und wunderbar vielseitig. Hier glänzen sie als schnelle Mahlzeit nebst Feldsalat, Tomaten und Fenchel. Dazu noch ein frisches Pesto, und der Genuss ist komplett!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Rindswürste
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g frisches Basilikum
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 59.6g, Kohlenhydrate 27.7g, Eiweiß 36.6g



1. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3min. goldbraun anrösten. Vorsicht, die **Nüsse** können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Fenchelstiele** entfernen und den **Fenchel** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



4. Gemüse garen

Den **Fenchel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, zum **Fenchel** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis sie leicht aufplatzen. Dann das **Pesto** unterrühren und alles weitere 2Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Würste braten

Die **Würste** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. Dann die Hitze reduzieren und noch ca. 10Min. weiterbraten, bis die **Würste** heiß sind.



5. Salat zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Aus 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Feldsalat**, den **Tomaten** und den **restlichen Nüssen** vermengen.



3. Pesto zubereiten

Inzwischen den **Käse** grob zerkrümeln. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Käse**, der **1/2 der Nüsse**, dem **Knoblauch**, 3EL Olivenöl und 5EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Würste** mit dem **Fenchel-Bohnen-Gemüse** und dem **Salat** anrichten und servieren.