



Rindswurst mit Fenchel-Bohnen-Gemüse

Low Carb mit leichtem Tomaten-Feldsalat



ca. 25min



3-4 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!

- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Rindswürste
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g frisches Basilikum
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 3 Tomaten
- 1 Packung Feldsalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

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

Energie 644kcal, Fett 46.1g,
Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 33.1g



Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer großen 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.



Den **Fenchel** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL 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.



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.



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.



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.



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