

MARLEY SPOON



Rosmarinbohnen auf Vollkornbaguette

dazu Brokkoli-Dattel-Salat



ca. 35min



4 Portionen

Lust auf ein luxuriöses - und veganes - Abendbrot? Dann haben wir genau das Richtige für dich: mit Rosmarin gebratene weiße Bohnen auf knusprigem Vollkornbaguettebrötchen. Und auch, wenn das alleine schon lecker genug ist, wären wir ja nicht Marley Spoon, wenn es nicht noch eine köstliche Beilage dazu geben würde. In diesem Fall ist das ein Salat aus geröstetem Brokkoli mit Mandeln, Datteln und einem cremigen Dressing.

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Rosmarin
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 50g Rauchmandeln ³
- 50g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 27.1g



1. Brokkoli vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** jeweils in mundgerechte Röschen zerkleinern und die **Strünke** in dünne Scheiben schneiden, dann auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl, den **Hefeflocken** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln.



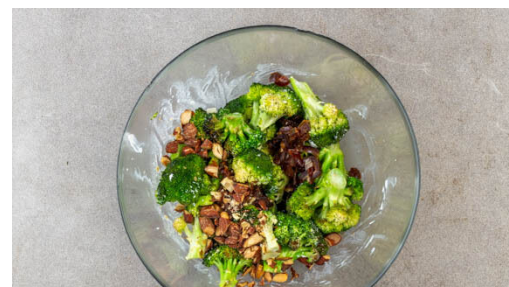
4. Bohnen zubereiten

Die **Bohnen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen. 2EL Wasser und 2EL Olivenöl einrühren, dann **einige Bohnen** sanft mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben 2-4Min. im Ofen anrösten.



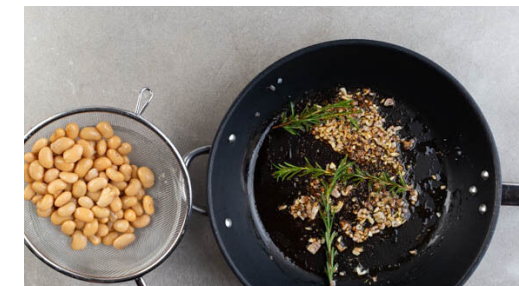
2. Schalotten anbraten

Den **Brokkoli** im Ofen 12-16Min. rösten, bis die Ränder knusprig werden. Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten.



5. Salat zubereiten

Die **Mandeln** grob hacken und mit dem gerösteten **Brokkoli** und den **Datteln** vermengen. Den **restlichen Knoblauch** mit 2EL veganer Mayonnaise und 4EL Wasser verrühren. Den **Brokkoli-Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gewürze mitbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Knoblauchs**, den **Rosmarin samt Stängeln** und die **Gewürzmischung** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Brötchen belegen

Den **Rosmarin** aus der Pfanne nehmen und entsorgen. Die **Brötchenhälften** mit insgesamt 2EL veganer Mayonnaise bestreichen, dann mit den **Rosmarinbohnen** belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die **Baguettes** mit dem **Brokkoli-Dattel-Salat** servieren.