



Französischer Gemüseeintopf

mit Bohnen und Pilzen auf Blumenkohlreis



ca. 40min



2 Portionen

Hier stand „Coq au vin“ Pate, ein französisches Gericht, bei dem Hähnchen mit Wein, Speck und Pilzen geschmort wird. Unsere vegane Version sieht so aus: Karotte und Schalotte statt Hähnchen, Bohnen statt Wein, die Pilze nehmen wir gerne mit. Dazu servieren wir gebratenen Blumenkohlreis als leckere Low-Carb-Beilage und verfeinern den Schmaus mit frischer Petersilie. Voilà!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 250g Champignons
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Blumenkohlreis
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ¹

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Schwefeldioxid und Sulphite** (1).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 482kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 49.7g, Eiweiß 20.4g



1. Gemüse braten

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Schalotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1½EL veganer Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten.



2. Pilze mitbraten

Inzwischen die **Pilze** vierteln, in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 5–7Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3. Eintopf würzen

Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und in ca. 30Sek. duftend anbraten. 1EL Essig und das **Tomatenmark** hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. braten, bis der Essig verdampft und das **Tomatenmark** dunkelrot ist.



4. Eintopf köcheln

Die **Bohnen**, 350ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und 1 Prise Pfeffer zugeben. Den **Eintopf** einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt 12–15Min. unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



5. Blumenkohlreis braten

Den **Blumenkohlreis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. ohne Rühren braten. Dann einmal umrühren und weitere 3–5Min. braten, bis der **Blumenkohlreis** goldbraun und gar ist. Vom Herd nehmen, mit ½EL Olivenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



6. Eintopf verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** vom Herd nehmen, ½TL Balsamicoessig und die **½ der Petersilie** unterrühren und den **Eintopf** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.