MARLEY SPOON



Bohneneintopf mit Sesam-Knusperfeta

mit Stangensellerie und frischem Dill

ca. 30min 6 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! Weiße Bohnen kuscheln sich mit Sellerie und Dill in eine wärmende, tomatige Sauce. Genuss pur, der dich vom nächsten Griechenlandurlaub träumen lässt …

Was du von uns bekommst

- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 4 Karotten
- 4 Stangensellerie [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 4 Pck. Sesam [4]
- 300g Feta [3]

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch [3]
- 4EL Weizenmehl [2]
- 4TL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 545kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 40.0g, Eiweiß 23.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 0,5–1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Dillstängel** fein, den **restlichen Dill** grob schneiden.



2. Gemüse braten

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.



3. Eintopf köcheln

Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 300ml Wasser ablöschen, 4TL Honig unterrühren und die **Bohnen** zugeben, abgedeckt ca. 7Min. köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 4–5Min. einköcheln lassen.



4. Feta panieren

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl, auf einem weiteren Teller 250ml Milch oder 1 verquirltes Ei, auf 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 einer großen Pfanne mit 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**