MARLEY SPOON



Knuspriger Sesam-Feta auf Bohneneintopf

mit Stangensellerie und frischem Dill

ca. 30min 4 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. Und für ein köstliches Proteinplus gönnen wir uns von dem cremigen Käse gleich etwas mehr. 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

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 3 Karotten
- 3 Stangensellerie [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 6 Pck. Sesam [4]
- 400g Feta [3]

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch (oder 1 Ei) [3]
- 6EL Weizenmehl [2]
- 4TL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 928kcal, Fett 63.3g, Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 34.8g



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.



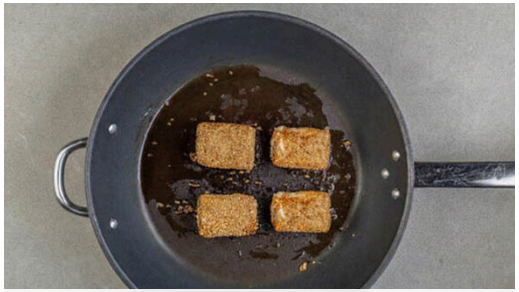
3. Eintopf köcheln

Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 200ml 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

In einem tiefen Teller 6EL Mehl, in einem weiteren Teller 300ml Milch oder ein verquirltes Ei, in 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 zwei großen Pfannen mit jeweils 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.