MARLEY SPOON



Knuspriger Sesam-Feta auf Bohneneintopf

mit Stangensellerie und frischem Dill

ca. 30min 2 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

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 3 Pck. Sesam [4]
- 200g Feta [3]

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch (oder 1 Ei) [3]
- 3EL Weizenmehl [2]
- 2TL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 966kcal, Fett 63.5g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 36.2g



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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.



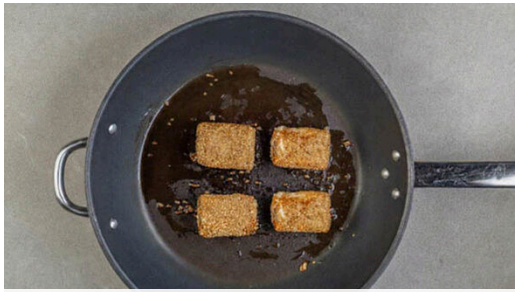
3. Eintopf köcheln

Die **½ des Tomatenmarks** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 150–200ml Wasser ablöschen, 2TL 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 3EL Mehl, in einem weiteren Teller 150ml 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 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.