MARLEY SPOON



Bohneneintopf mit Sesam-Knusperfeta

mit Stangensellerie und frischem Dill

ca. 30min 3 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch [3]
- 2EL Weizenmehl [2]
- 3TL 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.

Kochtipp
Wer mag, kann auch alle Bohnen verwenden.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 656kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse schneiden

1½ Dosen 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 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.



3. Eintopf köcheln

Ca. **¾ des Tomatenmarks** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 200ml Wasser ablöschen, 3TL 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 2EL Mehl, auf einem weiteren Teller 150ml Milch oder 1 verquirltes Ei, auf einem dritten Teller den **Sesam** bereitstellen. Den **Feta** quer halbieren und **3 Fetastücke** nacheinander den **gesamten Feta** 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.