MARLEY SPOON



Bohneneintopf mit Sesam-Knusperfeta

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! 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
- 2 Pck. Sesam [4]
- 100g Feta [3]

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch (oder 1 Ei) [3]
- 1½EL Weizenmehl [2]
- 2TL Honig
- Salz
- Olivenöl

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 752kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 28.7g



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

Auf einem tiefen Teller 1½EL Mehl, auf einem weiteren Teller 100ml Milch oder 1 verquirltes Ei, auf einem dritten Teller den **Sesam** bereitstellen. Den **Feta** quer halbieren und nacheinander im Mehl, in der Milch und im **Sesam** wenden.



5. Feta braten

Den **Feta** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.