



## Cannellinibohnen mit Salatgarnitur

dazu knuspriges Kreuzkümmel-Pitabrot



ca. 25min



2 Personen

Die feinen Cannelliniböhnchen haben sich mit Tahini und Harissa, Knoblauch und Kreuzkümmel eine starke Truppe mit ins Boot geholt. Wer mag, kann die Bohnen vor dem Servieren leicht stampfen, so werden sie herrlich cremig. Dazu gibt es knuspriges Vollkornpitabrot, gebratene Tomaten, frische Gurke und eingelegte Zwiebeln - ein wahrer Gaumenschmaus!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 25g Tahini <sup>11</sup>
- 1 Packung Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 250g Kirschtomaten
- 1 Minigurke

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 31.3g



**1. Kreuzkümmel rösten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1,5TL Kreuzkümmel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. rösten, bis der **Kreuzkümmel** leicht gebräunt ist.



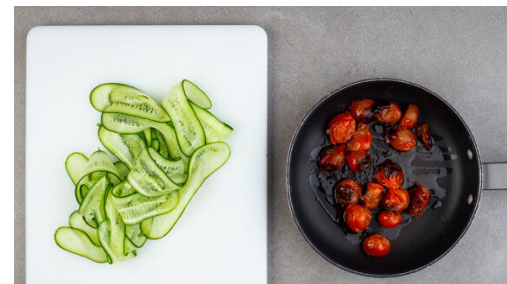
**4. Zwiebeln einlegen**

Die **Zwiebel** schälen und **eine Hälfte oder mehr nach Geschmack** in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen** mit **1TL Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, das Salz mit den Händen einmassieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebeln** mit der **Petersilie** vermengen und beiseitestellen.



**2. Bohnen kochen**

**Eine Dose Bohnen samt Flüssigkeit** in den Topf geben, die **andere Dose** in ein Sieb abgießen und nur die **Bohnen** in den Topf geben. **2TL der Gewürzmischung**, das **Tahini** sowie 1TL Salz hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 6-8Min. kochen, bis die **Flüssigkeit** eingedickt ist.



**5. Tomaten braten**

Die **Kirschtomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis sie zu bräunen beginnen und aufplatzen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünne, breite Streifen schneiden.



**3. Pitabrote backen**

**2 Pitabrote** mit 1EL Olivenöl bepinseln, dann mit dem **restlichen Kreuzkümmel** und 1 Prise Salz bestreuen. Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im mittleren Teil des Ofens ca. 8Min. backen. **Tipp:** Die **übrigen Pitas** einfrieren und für ein anderes Rezept verwenden.



**6. Fertigstellen & servieren**

Die **Bohnen** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann nun einige der **Bohnen** grob zerstampfen. Die **Bohnen** anschließend auf Teller verteilen, die **Kirschtomaten**, die **Gurke** und die **eingelegten Zwiebeln** darauf anrichten und servieren. Das **Pitabrot** dazu reichen.