

Cannellinibohnen mit Salatgarnitur

dazu knuspriges Kreuzkümmel-Pitabrot



ca. 25min



3-4 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 eingekochte Zwiebeln - ein wahrer Gaumenschmaus!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 3 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 50g Tahini¹¹
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie
- 500g Kirschtomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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 636kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 26.4g



1. Kreuzkümmel rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **3TL Kreuzkümmel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. rösten, bis der **Kreuzkümmel** leicht gebräunt ist.



2. Bohnen kochen

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



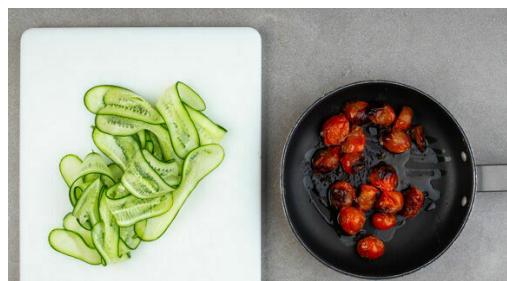
3. Pitabrote backen

Die **Pitabrote** mit 2EL 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.



4. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen mit 1EL Zitronensaft** und 1/2TL Salz vermengen, das Salz mit den Händen einmassieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebeln** mit der **Petersilie** vermengen und beiseitestellen.



5. Tomaten braten

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



6. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** mit dem **restlichen 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.