



## Mediterrane Bohnenpfanne

mit geröstetem Kräuterbrot



20-30min



2 Personen

Zucchini, Bohnen, Stangensellerie und Tomaten mischen wir heute zu einem tollen Eintopf. Das wichtige Protein liefern die weißen Bohnen: Diese gelten durch ihren hohen Ballaststoffgehalt außerdem als gesunde Sattmacher. Ps.: Gut Essen und Gutes tun: Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Wiener Tafel.

## Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Cannellini Bohnen
- Oliven schwarz, Punto Verde
- Tomaten
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Rudi Ruhe Gewürzmischung
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Alles im Grünen
- Zucchini
- frischer Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 25.4g, Kohlenhydrate 75.1g



**1. Gemüse schneiden**

Backrohr auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchinienden abschneiden, dann **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Stangensellerie** in feine Streifen schneiden. Tomatenstrunk entfernen und die **Tomaten** in 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



**4. Gemüse braten**

Eine große Pfanne mit 2EL Öl hoch erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** darin mit einer Prise Salz 1-2Min. scharf anbraten. **Sellerie** dazugeben und ca. 2Min. weiterbraten. Nun die Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen.



**2. Kräuterbrote vorbereiten**

'**Alles im Grünen**'-Mischung mit 1-2EL weicher Butter, 1 Prise Salz und Pfeffer gut verrühren.



**3. Brot backen**

Ein **Baguette** der Länge nach halbieren, dann nochmals quer durchschneiden. Die Innenseiten der 4 Brotstücke mit der **Kräuterbutter** bestreichen und ca. 10Min. im Rohr backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Das übrige **Baguette** kann eingefroren oder zum Frühstück aufgebakken werden.



**5. Bohnen zugeben**

Inzwischen die **Bohnen** abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Oliven** grob hacken. 100ml Wasser, einen halben Suppenwürfel, **1EL Rudi-Gewürzmischung**, **Tomaten**, **Oliven**, **Zucchini** und **Bohnen** in die Pfanne geben und 5-6Min. Min. köcheln. Salzen und pfeffern.



**6. Pfanne fertigstellen**

Währenddessen **Basilikum** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Bohnenpfanne** mit dem gerösteten **Kräuterbrot** servieren und mit dem **Basilikum** garnieren.