



Mediterrane Bohnenpfanne

mit geröstetem Kräuterbrot



20-30min



4 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 ¹
- Cannellini Bohnen
- Oliven schwarz, Punto Verde
- Stangensellerie ⁹
- Tomaten
- Rudi Ruhe Gewürzmischung
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Zucchini
- Alles im Grünen
- frischer Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- 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 635.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 24.2g, Kohlenhydrate 73.4g



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 3-4EL weicher Butter, 2 Prisen Salz und Pfeffer gut verrühren.



3. Brot backen

Die **Baguettes** der Länge nach halbieren, dann nochmals quer durchschneiden. Die Innenseiten der Brotstücke mit der **Kräuterbutter** bestreichen und ca. 10Min. im Rohr backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



5. Bohnen zugeben

Inzwischen die **Bohnen** abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Oliven** grob hacken. 200ml Wasser, einen halben Suppenwürfel, **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.