

Mediterraner Orzo-Auflauf mit Fenchel, Tomaten und weissen Bohnen

Dieser mediterrane Orzo-Auflauf mit Fenchel, Tomaten und weissen Bohnen ist unkompliziertes Ofenessen mit richtig viel Geschmack. Fenchel und Tomaten rösten zunächst im Ofen und entwickeln dabei eine intensive Süsse, bevor Orzo, Bohnen und Gemüsebouillon dazukommen. Die weissen Bohnen machen den Auflauf sättigend und wunderbar cremig, während Zitrone und Petersilie Frische hineinbringen. Zum Schluss sorgt eine dünne Schicht aus knusprigen Kräuterbröseln für den entscheidenden Kontrast zum saftigen Orzo. Das Beste daran: Fast alles entsteht direkt in einer grossen Auflaufform. Damit eignet sich das Gericht hervorragend für ein unkompliziertes Abendessen, lässt sich aber genauso gut für Gäste auf den Tisch stellen.

4–6 Portionen | 65 Min. | 19 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Fenchelknollen (in etwa 1 cm breite Spalten geschnitten)
- 500 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 rote Zwiebel (in feine Spalten geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 0.5 TL Chiliflocken (optional)
- 350 g Orzo (auch Risoni oder Kritharaki genannt)
- 500 g weisse Bohnen (Abtropfgewicht, abgespült)
- 850 ml kräftige Gemüsebouillon (heiss)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und 2 EL Saft)
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 60 g Paniermehl
- 2 EL Olivenöl
- 20 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb (von der oben genannten Zitrone)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 01 Gemüse rösten: Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchel, Cherrytomaten und rote Zwiebel in eine grosse Auflaufform geben. Mit 3 EL Olivenöl, Oregano, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen. 20 Minuten rösten, bis der Fenchel an den Kanten Farbe bekommt und die Tomaten weich werden.
- 02 Knoblauch hinzufügen: Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Gehackten Knoblauch unter das heisse Gemüse mischen und etwa 1 Minute stehen lassen.
- 03 Orzo einrühren: Orzo und weisse Bohnen in die Form geben. Die heisse Gemüsebouillon dazugliessen und alles gründlich vermengen. Darauf achten, dass der Orzo möglichst vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 04 Auflauf garen: Die Form zurück in den Ofen stellen und weitere 18 bis 22 Minuten backen. Nach etwa 12 Minuten einmal gründlich umrühren. Der Orzo soll am Ende gar, aber noch leicht bissfest sein. Falls die Flüssigkeit zu schnell aufgenommen wird, 50 bis 100 ml heisses Wasser ergänzen.
- 05 Kräuterbrösel vorbereiten: Währenddessen Paniermehl mit 2 EL Olivenöl, Petersilie, Zitronenabrieb und einer Prise Salz vermengen.
- 06 Kruste rösten: Den gegarten Auflauf aus dem Ofen nehmen und 2 EL Zitronensaft unterrühren. Kräuterbrösel gleichmässig darüber verteilen. Weitere 5 bis 7 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
- 07 Kurz ruhen lassen: Den Orzo-Auflauf 5 Minuten ausserhalb des Ofens ruhen lassen. Dadurch bindet die verbleibende Flüssigkeit und der Orzo wird cremig, ohne trocken zu werden. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.