

Mangold mit Oliven und weißen Bohnen

Bio Kochbox KW 10



Mangold mit Oliven und weißen Bohnen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

100 g weiße Bohnen, getrocknet
500 g Mangold
50 g schwarze Oliven, entsteint
1 TL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
1 TL Zitronensaft
100 g veganer Frischkäse

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 TL Thymian, getrocknet

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abtropfen lassen und in 500 ml Wasser mit etwas Salz, Thymian und 2 EL Olivenöl aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Garflüssigkeit auffangen. Mangold putzen, waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Rippen fein hacken. Oliven grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Mangold unter Rühren 3-4 Min. dünsten. Dann die Bohnen, Oliven, Tomatenmark, Zitronensaft und -schale zugeben. Bohnenflüssigkeit angießen, veganen Frischkäse zugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.