

Gemüsepfanne mit weißen Bohnen & Zitronen-Soße

– Bio Kochbox KW 20



Gemüsepfanne mit weißen Bohnen & Zitronen-Soße



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Zucchini
- 250 g grüner Spargel
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 150 ml Hafer Cuisine
- Saft einer halben Zitrone
- Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen und in Halbmonde schneiden, Möhre waschen und in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in ca. 3–4 cm Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Möhre hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Danach Zucchini und Spargel zugeben und weitere 5–7 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist. Bohnen in die Pfanne geben und kurz mit erwärmen. Hafer Cuisine einrühren. Senf und Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermengen. Mischung 3–4 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce etwas cremiger wird. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.