

Spirali

mit Birnen und Bohnen

_____ Bio Kochbox KW 33



Spirali

mit Birnen und Bohnen



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 250 g Spirali
- 500 g Buschbohnen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Birnen
- 3-4 Zweige Bohnenkraut
- 100 ml Hafer Cuisine
- 100 ml Gemüsefond
- Zitronensaft

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Margarine

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und abgießen. Bohnen gründlich waschen, putzen, in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser 9 Minuten garen, abgießen und kurz abschrecken. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Birnen vierteln, schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Blättchen des Bohnenkrauts von den Stielen zupfen und fein hacken.

100 g Bohnen, Hafer Cuisine und die Gemüsebrühe in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Öl und Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelspalten darin glasig dünsten. Knoblauch, die Hälfte des Bohnenkrauts und die Birnenspalten zugeben, 2-3 Minuten andünsten. Mit der Sahnemischung ablöschen, kurz einkochen lassen. Spirali und die restlichen Bohnen zugeben und in der Sauce erwärmen. Eventuell nochmals abschmecken und mit dem restlichen Bohnenkraut bestreut servieren.