Unser Rezept

DER WOCHE

BOHNEN-PFANNE

MIT REIS

ZUTATEN

200 g grüne Bohnen

200 ml Tomatenpassata

1/2 große Zwiebel

1 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie

1 Zweig Thymian

1 EL Olivenöl

200 ml Wasser

Salz und Pfeffer

200 g Reis

ZUBEREITUNG

Die Bohnen gründlich waschen und die Enden abschneiden. Anschließend die Bohnen in 3 – 5 cm lange Stücke schneiden und beiseitelegen.

Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Dann die geschnittenen Bohnen hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
In der Zwischenzeit Petersilie, Thymian und Knoblauch fein hacken.

Den Reis nach den Anweisungen auf der Packung zubereiten.

Die Bohnen mit Tomatenpassata und Wasser ablöschen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die gehackten Kräuter und den Knoblauch hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Bohnen zusammen mit dem Reis servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de