Rezept

Bohnen-Linguine mit Bärlauchsauce

Ein Rezept von Bohnen-Linguine mit Bärlauchsauce, am 28.04.2024

Zutaten

	Salz
300 g	TK-Prinzessbohnen
2 EL	Mehl
150 g	Sahne
250 g	Kirschtomaten
	frisch geriebene Muskatnuss
400 g	Linguine (schmale Bandnudeln)
2 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
80 g	Bärlauch
	Pfeffer
1-2 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Nudeln in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. bissfest garen. Nach 4 Min. Garzeit die TK-Bohnen dazugeben, Wasser erneut aufkochen und alles 5 Min. garen.

2. Inzwischen die Butter in einer Kasserolle zerlassen, das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren 10 Min. sanft kochen lassen, bis sie angedickt ist.

3. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln, die harten Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden oder grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren.

4. Die Nudeln und Bohnen zusammen abgießen, kurz abtropfen lassen und mit den Tomaten mischen. Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sauce vom Herd nehmen und den Bärlauch unterrühren, Sauce nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit den Bohnen-Tomaten-Nudeln anrichten.