Rezept

Junge grüne Bohnen mit Fenchel

Ein Rezept von Junge grüne Bohnen mit Fenchel, am 27.04.2024

Zutaten

250 g	zarte grüne Bohnen
1	Fenchelknolle (ca. 300 g)
2 EL	Rapsöl
1 EL	Aceto balsamico
10	Cocktailtomaten
	Salz
1	Kugel Mozzarella (125 g)
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 262 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen; in wenig Salzwasser 15-20 Min. garen. Inzwischen die Fenchelknolle waschen und gut abtrocknen. Wenn nötig, die äußeren Blätter dünn schälen. Die Knolle längs halbieren und zusammen mit dem Fenchelgrün quer in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in Würfel schneiden.

2. Die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Das Öl in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen und die Fenchelringe darin unter ständigem Rühren goldgelb anbraten. Bohnen dazugeben. Die Brühe angießen, aufkochen und 3 Min. einkochen lassen.

3. Das Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Mozzarellawürfel unterheben. Gemüse auf zwei Tellern anrichten und mit den Cocktailtomaten dekoriert servieren.