

## Rezept

# Bohnen-Linguine mit Bärlauchsauce

Ein Rezept von Bohnen-Linguine mit Bärlauchsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

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