

Rezept

Bohnen mit Äpfeln und Pastinaken

Ein Rezept von Bohnen mit Äpfeln und Pastinaken, am 18.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------|---|
| 250 g Pastinaken | 1 Zwiebel |
| 1 EL Öl | 1 Dose weiße Riesen-Bohnen (ca. 250 g) |
| 100 ml Gemüsebrühe | Salz |
| Pfeffer | 1 TL gemahlener Koriander |
| 1 EL Tomatenmark | 2 Äpfel |
| 1 EL Butterschmalz | 6-8 Zweige Majoran |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinaken schälen und 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl glasig werden lassen. Pastinakenwürfel mit andünsten. Bohnen abtropfen lassen, dazugeben. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Koriander und Tomatenmark würzen, bei schwacher Hitze 10 Min. garen.
2. Äpfel waschen und trocken reiben. Kerngehäuse ausstechen, Äpfel in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Apfelringe darin von beiden Seiten goldbraun braten. Majoran abbrausen, trocken tupfen, Blättchen zu den Äpfeln geben. Salzen und pfeffern, mit dem Gemüse anrichten.