

Rezept

## Gemüseragout mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Gemüseragout mit weißen Bohnen, am 18.04.2025

### Zutaten

<b>300 g</b> Mangold	<b>200 g</b> Möhren
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 TL</b> gehackter Thymian
<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	<b>2 EL</b> Crème fraîche
<b>2 EL</b> geriebener Emmentaler (Kühlregal)	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

### Zubereitung

1. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele abtrennen und in ½ cm breite Stücke schneiden, die Blätter beiseitelegen. Die Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Mangoldstiele und die Möhren darin 2 Min. andünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Brühe und den Thymian hinzufügen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen.

---

3. Inzwischen die Mangoldblätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

---

4. Die Bohnen und Mangoldblätter in den Topf geben und 2 Min. erhitzen. Dann die Crème fraîche und den Käse unterheben, den Eintopf nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.