Rezept

Gemüseragout mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Gemüseragout mit weißen Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.