

Rezept

Grüne-Bohnen-Pfanne

Ein Rezept von Grüne-Bohnen-Pfanne, am 09.06.2026

Zutaten

300 g TK-Prinzessbohnen	Salz
125 g Baguette (vom Vortag)	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	3 Frühlingszwiebeln
150 g Kirschtomaten	Pfeffer
2 TL getrockneter Thymian	75 ml Gemüsefond (Glas) oder -brühe
2 EL gehobelter Hartkäse (Kühlregal)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Das Baguette in 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. rösten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unterrühren. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

3. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Bohnen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Fond oder Brühe ablöschen, bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen lassen. Kirschtomaten und Croûtons untermischen und den Käse darüberstreuen.