Rezept

# Grünes Kräutergemüse

Ein Rezept von Grünes Kräutergemüse, am 29.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Packung** | TK-Prinzessbohnen (300 g) |
| **500 g** | Brokkoli |
| | Salz |
| **2** | junge Knoblauchzehen |
| **5 Zweige** | Thymian |
| **250 g** | Joghurt (3,8 % Fett) |
| **125 g** | Mini-Mozzarellakugeln |
| **1** | kleiner Spitzkohl (ca. 500 g) |
| **1 Stange** | Lauch |
| | Pfeffer |
| **1 Bund** | Petersilie |
| **5 EL** | Olivenöl |
| **1 EL** | Pistazienkerne (ersatzweise Kürbiskerne) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 24 g F, 20 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Bohnen antauen lassen. Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen, die Viertel in Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen vom Stiel schneiden. Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, salzen und pfeffern.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Das Öl mit Knoblauch und der Hälfte der Kräuter verrühren. Kräuteröl mit dem Gemüse mischen und das Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, dabei ein- bis zweimal wenden.

3. Inzwischen Joghurt mit Kräutern (bis auf 2 TL) verrühren, salzen und pfeffern. Pistazien hacken, mit den 2 TL Kräutern mischen. Mozzarella abtropfen, in den Pistazien wenden, auf dem Gemüse verteilen. Alles ca. 2 Min. fertig garen. Mit dem Joghurt servieren.