Rezept

Kidneybohnen mit Avocado

Ein Rezept von Kidneybohnen mit Avocado, am 23.05.2025

Zutaten

1	große Zwiebel
1	kleine reife Avocado (175 g)
1 EL	Rapsöl
	Salz
	1-2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
1 Dose	Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
	1/2 Zitrone
50 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
	1/2 Kästchen Gartenkresse

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 228 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, die Fruchthälften schälen und das Avocadofleisch würfeln. Die Zitrone auspressen und mit dem Saft die Avocadowürfel beträufeln.

3. Das Öl in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Bohnen und Avocadowürfel dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren kochen lassen.

4. Das Bohnengemüse mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken, mit der Kresse bestreut servieren.