



Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNE BOHNEN-PFANNE

MIT CHAMPIGNONS & KNOBLAUCH

ZUTATEN

300 g grüne Bohnen
250 g Champignons (oder Kräuterseitlinge)
150 g Feta
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Butter (optional)
1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
Salz & Pfeffer
etwas Zitronensaft
frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Die grünen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser etwa 8 – 10 Minuten bissfest garen.
Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken.
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 2 – 3 Minuten mitbraten.
Die Bohnen in die Pfanne geben und alles weitere 4 – 5 Minuten anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit gehackter Petersilie sowie zerbröseltem Feta bestreuen.
Auf Tellern anrichten und direkt servieren. Tipp: Dazu passen frisches Baguette, Ofenkartoffeln oder Reis.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse