

Weißer Bohnen-Lauch-Pfanne

(2-3 Portionen)

Zutaten:

Lauch aus deiner Kiste
Petersilie aus deiner Kiste
1 Knoblauchzehe
1 Glas weiße Bohnen
1 Glas weiße Riesenbohnen
250ml Gemüsebrühe
200ml (Pflanzen-)Milch
4 EL Hefeflocken
Saft einer halben Zitrone
Etwas Öl zum Anbraten
Pfeffer



Zubereitung:

Lauch der Länge nach halbieren, in kleine Stücke schneiden und für 5 Minuten andünsten. Anschließend Knoblauch dazu pressen und die abgegossenen und abgespülten Bohnen dazugeben. Petersilie hacken, zum restlichen Pfanneninhalt geben und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Hefeflocken und Pfeffer dazu und auf mittlerer Hitze einige Minuten einkochen und etwas reduzieren lassen.

Dazu passen hervorragend in etwas Öl gedünstete Brotscheiben, je nach Gusto auch etwas gesalzen.