

Cremige Mangold-Bohnen-Pfanne

(2 Portionen)

Der Mangold kann mit Stielen verzehrt werden. Die Stiele brauchen etwas länger, um gar zu werden.

Dauer: 30 Minuten

Zutaten: Mangoldbund aus deiner Kiste

200ml Gemüsebrühe

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400g gekochte Bohnen

4 EL Mascarpone

½ Zitrone

1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)

Salz, Pfeffer

Geröstete Sonnenblumenkerne *optional*

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangoldstiele in feine streifen, Mangoldblätter in breitere Streifen schneiden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und Mangold hinzugeben. Weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Bohnen, Mascarpone, Zitronensaft und -abrieb untermengen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

