



BOHNEN IN BASILIKUM-TOMATENSAUCE

35 MIN.
AKTIV

35 MIN.
GESAMT

192 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiß: 9 g pro Person

① Fanny Frey - fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

1 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	Rosmarin, fein geschnitten
2 EL	Tomatenpüree
2 Dosen	gehackte Tomaten (je ca. 250 g)
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Crema di Balsamico
2 Dosen	weisse Bohnen (je ca. 250 g), abgespült, abgetropft
1 ½ dl	Wasser
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel Knoblauch und Rosmarin andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Tomaten und alle Zutaten bis und mit Wasser beigeben, ca. 20 Min. köcheln, würzen. Bohnen anrichten, mit Basilikum garnieren.

GUT ZU WISSEN



Dazu passen:

Rosmarin-Kartoffeln und Salat.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/18854/