

Bohnen One Pot



Die Kombination aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide ist ungewohnt, überzeugt jedoch auf Anhieb – vegetarisch und eiweißreich!

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1 L Gemüsebrühe
- 500 g grüne Bohnen
- 300 g Vollkorn-Penne
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 ½ Zitronen, Saft und Schale
- 100 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 45 Minuten**
Mit Kind: 45 Minuten
- Allergene: Gluten, Milch**

So geht's

1. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden (kirschkerngroß) und mit der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Bohnen waschen, putzen und ggf. auf eine Länge von 5–6 cm schneiden.
3. Wenn die Kartoffeln kochen, die Bohnen und die Nudeln hinzufügen. Sobald alles wieder kocht, 10 Minuten kochen lassen.
4. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Petersilie waschen, zupfen und mit dem Zitronensaft und der Schale unter die Bohnen ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Parmesan unterrühren, mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Sind gerade keine frischen Bohnen zur Hand, könnt Ihr auch Tiefkühl-Bohnen für dieses Gericht verwenden. Hier zahlt sich ein gutes Olivenöl aus, da dies dem One Pot eine besondere, mediterrane Note gibt.

Foto: Sarah Wiener Stiftung