



100 g getr. weiße Bohnen
Meersalz
2 TL getr. Thymian
5 EL Olivenöl
1 Mangoldstauden
50 g schwarze Oliven
1 TL fein abger. Zitronenschale
1 TL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
100 g Frischkäse
Kräutersalz
Pfeffer

Rezept für KW 17-26

Mangold mit Oliven und weißen Bohnen

Dazu schmecken kurze Nudeln.

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abtropfen lassen und in 500 ml Wasser mit etwas Salz, Thymian und 2 EL Olivenöl aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Garflüssigkeit auffangen. Mangold putzen, waschen und Blätter in Streifen schneiden. Rippen fein hacken. Oliven grob hacken. Zitronenschale abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangold unter Rühren 3-4 Min. dünsten. Dann die Bohnen, Oliven, Tomatenmark, Zitronensaft und -schale zugeben. Bohnenflüssigkeit angießen, Frischkäse zugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche