Mangold-Pfanne mit weissen Bohnen

Einfaches One-Pan-Gericht mit Mangold und cremigen Bohnen – ideal für den Feierabend. Die Reihenfolge macht hier den Unterschied: Erst die Zutaten mit längerer Garzeit, dann empfindlichere Komponenten und Sauce ganz zum Schluss. So bleibt alles saftig und bekommt trotzdem Röstaromen. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Bund Mangold
- 1 Dose weisse Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Mangold schneiden, mit Bohnen zufügen, 5 Minuten garen.

03 Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

04 Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und Konsistenz beziehungsweise Würzung bei Bedarf fein anpassen.