

Mangold-Pfanne mit weissen Bohnen



► Beschreibung

Einfaches One-Pan-Gericht mit Mangold und cremigen Bohnen – ideal für den Feierabend.

► Zutaten

- 1 Bund Mangold
- 1 Dose weisse Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Salz, Pfeffer

► Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten.
2. Mangold schneiden, mit Bohnen zufügen, 5 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

► Zusatzinfos

Mit Vollkornbrot oder Quinoa servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

