



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

Grüne Bohnen in Creamy Sauce



einfach



10 min



25 min



2 Portionen



So geht es!

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die Bohnen waschen und halbieren.

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer oder einer Presse zerkleinern.

Die Champignons mit einem Zewatuch putzen - nicht waschen - und in Scheiben schneiden.

Die Kokosmilch mit den Gewürzen vermischen.

1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 2 min mit anbraten. Die Champignons und die Bohnen dazugeben und auf mittlerer Stufe 5 min anbraten. Den gehackten Knoblauch jetzt in die Pfanne dazugeben und 2 min braten. Dann direkt mit der Kokosmilch ablöschen. 5 min aufkochen lassen. Die Cashewnüsse dazugeben. Umrühren und den Teller anrichten.

ZUTATEN



- 1 Hand voll grüne (breite) Bohnen
- 1 Dose Kokosmilch
- 100g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Currypulver, 1 TL jeweils, Chili und Ingwer optional
- 20g Cashewnüsse
- 1 EL Rapsöl

BON

Appetit