



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.

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

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.

BON

*Appetit*