



Mediterrane Bohnenpfanne mit Ziegenkäse

Zutaten

- 400 g grüne Bohnen, tiefgefroren
- 200 g Kirschtomaten
- 400 g weiße Riesenbohnen
- 200 g Ziegenkäse
- 2 EL frische Kräuter, gehackt
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Bohnen auftauen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Riesenbohnen abtropfen lassen.
3. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Mit Kräutern bestreuen. Ziegenkäsescheiben in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben und mit der halben Menge THOMY reines Sonnenblumenöl übergießen. Im Backofen ca. 10-15 Min. backen.
4. In einer Pfanne die restliche Menge THOMY reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Bohnen zugeben und andünsten. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15-20 Min. kochen lassen.
5. Kirschtomaten und Riesenbohnen zugeben und darin heiß werden lassen. Die Bohnenpfanne mit den gebackenen Ziegenkäsescheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	503 kcal
Fett	32 g
Protein	23 g

🕒 53 Minuten

⊕ 3 Portionen