



Rezept der Woche
Bohnen-Tomaten-Pfanne

400 g Buschbohnen	in Stücke schneiden und 6 – 8 Minuten in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
250 g Tomaten, gewürfelt 1 kleine Zwiebel, gewürfel 2 Knoblauchzehen, fein gehackt	in der Pfanne glasig anbraten. Blanchierte Bohnen hinzufügen und alles golden anbraten. Mit abschmecken.
Salz Pfeffer 1 TL Oregano Zitronensaft oder Balsamico	

Schmeckt lecker als Hauptgericht zu Reis oder auch kalt als Beilage zu Grillgerichten.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

