

Frische Bohnen-Pfanne mit Tofu oder Speck

Zutaten für 2 Personen:

300 gr grüne oder gelbe geputzte Bohnen
1 gehackte Zwiebel
1 gehackte Zehe Knoblauch
1 handvoll Cherry-Tomaten
200 gr gewürfelter Räuchertofu oder 100 gr gewürfelter Speck
1 EL Sesam
Etwas Öl
Salz und Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

Den Tofu oder den Speck mit der Zwiebel und dem Knoblauch leicht braun anbraten. Die Bohnen und die Tomaten dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten braten. Zwischendurch immer umrühren. Mit Zitronensaft ablöschen und alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Sesam darüberstreuen und schon ist das Gericht fertig!

Man kann natürlich noch kleine vorgekochte Kartoffeln mitbraten, so hat man ein vollwertiges Rezept.

Wir essen diese Bohnenpfanne gern zu Spiegeleiern.

Wir wünschen „Guten Appetit“