

Stangenbohnen mit Mangold, cremig

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Zwiebeln	Zwiebeln und
4 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und fein hacken.
400 g Mangold	Mangold putzen, waschen und Stiele v-förmig rausschneiden. Blätter grob zerkleinern und Stiele in kleine Stücke schneiden.
700 g Stangenbohnen	Bohnen putzen, in schräge Stücke schneiden und waschen.
1 Zitrone	Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
4 EL Öl	Öl in einer Pfanne erhitzen.
400 ml Gemüsebrühe	Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und ca. 5 Minuten anschwitzen.
8 EL Mascarpone oder Quark	Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
2 TL Thymian	Mangold und Bohnen hinzufügen. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei die Hitze reduzieren.
Salz	Bohnen,
Pfeffer	Mascarpone, Zitronensaft und Zitronenabrieb untermengen.
	Mit Thymian,
	Salz und
	Pfeffer abschmecken.