



Spätzli-Bohnen-Pfanne mit Frischkäse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

250 g Bohnen

Salz

1 Zwiebel

3 EL Rapsöl

1 Knoblauchzehe

500 g Spätzli

½ Bund Bohnenkraut oder Oregano

Pfeffer

300 g Doppelrahmfrischkäse

Bohnen in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen, in eiskaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen. Je nach Grösse ganz lassen oder halbieren. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Im Öl dünsten. Knoblauch dazupressen. Spätzli begeben und mitbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Bohnen begeben und kurz mitbraten. Bohnenkraut dazuzupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in kleinen Portionen darübergergeben.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 34 g Fett,

42 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal

