Rustikale griechische Bauernpfanne

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 5min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
weiße Bohnen in der Dose	200 g
Prinzess Bohnen, tiefgefroren	200 g
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Veganer Hirtengenuss	150 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Bauernbrot	4 Scheiben

Zubereitung

1. Tomaten waschen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und waschen. Prinzessbohnen bei Zimmertemperatur antauen lassen.

2.
In einer großen Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten, Paprika und Zwiebeln ca. 3 Min. braten. Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben. Prinzessbohnen und weiße Bohnen dazugeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Veganen Genießerblock in zwei Teile brechen, mit der Hand über der Pfanne zerbröseln. Oregano darüberstreuen und bei geschlossenem Pfannendeckel den Genießerblock ca. 2 Min. leicht schmelzen lassen. Bauernpfanne auf Tellern anrichten und mit Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	430 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g