Jungs Kitchen

Brechbohnen-Pfanne

Zutaten:

Enthalten

- 250 g Brechbohnen
- 250 g Räuchertofu
- 2 Strauchtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren

Das finden Sie in ihrer Küche

- Priese Salz
- Priese Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

- Vorbereitung der Bohnen: Die Brechbohnen waschen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten.
- Tofu vorbereiten: Den Räuchertofu in Würfel schneiden.
- Tomaten vorbereiten: Die Strauchtomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Tofu anbraten: In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Tofuwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Tofu leicht goldbraun ist (ca. 5-7 Minuten).
- Bohnen und Tomaten hinzufügen: Die blanchierten Brechbohnen und die Tomatenwürfel in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und für weitere 5-7 Minuten anbraten, bis die Bohnen durchgewärmt sind.
- Würzen: Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.