

Scharfe Bohnenpasta ala Schrot & Korn



Zutaten für 2 Personen

250 g grüne & gelbe Bohnen	200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	250g (Dinkel)Spaghetti
1 kleiner Zweig Rosmarin	Salz
0,5 TL getr. Chili Flocken	30g gehackte Haselnüsse
3 EL Olivenöl	2 Lauchzwiebeln

Zubereitung

Bohnen putzen und schräg in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und Rosmarin Nadeln abstreifen. 3 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Chiliflocken und Rosmarin dünsten. Brühe angießen und aufkochen. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel garen. Währenddessen die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, zum Gemüse geben und kurz aufkochen. Mit restlichem Öl und Salz abschmecken. Spaghetti abgießen, unter das Bohnengemüse heben, anrichten und mit gerösteten Haselnüssen servieren.

Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF