

Italienische Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

50 g	Prinzessbohnen
100 g	frische Champignons
2 – 3	Tomaten
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
300 g	Blattspinat
1 TL	Balsamico-Essig
1 EL	Sonnenblumenkerne
	Italienische Kräuter
30 g	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Bohnen bissfest garen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Champignons putzen und vierteln.
- Tomaten häuten und achteln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
- Champignons, Bohnen und den aufgetauten Spinat dazu geben, kurz aufkochen lassen und anschließend Tomate und Balsamico-Essig hinzufügen. Gemüse 6 – 8 Minuten dünsten
- Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und mit den Kräutern unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüsepfanne mit Parmesan bestreuen und z.B. zu Reis servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
228 kcal	13 g	9,5 g	14,9 g	6,8 g	6,1 g	1,6 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen