

REZEPT DER WOCHE

KW 38 14.09. – 20.09.2026

Bohnen, Feta und Kichererbsen (Für 2 Portionen)



Das brauchen Sie:

200 g	Buschbohnen	(Art.Nr. 601)
1	Möhre	(Art.Nr. 300)
150 g	Feta	(Art.Nr. 2158)
1 Glas	Kichererbsen	(Art.Nr. 17041)
1	Zwiebel rot	(Art.Nr. 402)
1 EL	Thymian	(Art.Nr. 8356)
1	Tomate	(Art.Nr. 100)
	Olivenöl	(Art.Nr. 8041)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Bohnen in Rauten schneiden, Feta Käse in 1x1 cm Würfel schneiden, Rote Zwiebel in Ringe schneiden, Karotte in Streifen schneiden oder raspeln.

Zuerst die grünen Bohnen mit den Karotten in reichlich Olivenöl auf halber Hitze anbraten. Bereits hier etwas salzen. Nach 5 Minuten die abgetropften Kichererbsen und rote Zwiebel dazu geben.

Salz und Pfeffer dazu geben. Weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Schwenken weitergaren. Fetakäse und Thymian hinzugeben. Hitze etwas zurücknehmen und noch etwas Olivenöl und in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten durcherhitzen lassen. Vorsichtig alles vermengen und servieren. Auf dem Teller mit geschnittenen Tomaten, als farblichen Kontrast und geschmackliche Ergänzung dekorieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de