

## Grünes Bohnengemüse mit Zucchini und Basilikum



### Zutaten für 1 Portion

- 150 g dicke weiße Bohnen (fertig gegart)
- 150 g Prinzessbohnen
- 100 g Zucchini
- 50 g Crème fraîche oder Sojacreme
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 TL Limettensaft
- Bohnenkraut
- Majoran
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Prinzessbohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann zusammen mit den weißen Bohnen und dem Bohnenkraut in einem Topf mit Salzwasser bedeckt in 6–9 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden.

Zucchiniestreifen in einer Pfanne mit Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die abgetropften Bohnen mit anschwanken und 1–2 Löffel Bohnenwasser sowie Crème fraîche einrühren. Alles zusammen kurz anziehen lassen.

Dann mit frisch gezupftem Majoran und Limettensaft sowie nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Rezeptvariation

Anstelle von Crème fraîche oder Sojacreme kann auch Joghurt entsprechend des Ernährungsplans verwendet werden.

### gesund & aktiv informiert: Bohnenkraut

Der pfefferartige Geschmack des Bohnenkrauts harmonisiert mit allen Hülsenfrüchten, besonders in Bohnergerichten. Da das Kraut sehr intensiv schmeckt, sollten die Stiele mitgekocht, aber kurz vor dem Servieren herausgenommen werden. Sein Gehalt an ätherischen Ölen und Gerbstoffen lässt Bohnenkraut verdauungsfördernd wirken und verhindert Blähungen.

Frisch zerdrückte Blätter des Bohnenkrauts sind ein altbewährtes Hausmittel gegen Bienen- und Wespenstiche.