

Golden Beans

Zutaten für 3 Portionen:

- 800 g weiße Bohnen (Glas/Dose - ohne Zusatzstoffe)
- 200 g Blatt-/Babyspinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 große Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 100 ml Wasser
- ½ TL Ingwer
- 1 TL Kurkuma (Pulver)
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Chiliflocken
- ½ Zitrone (nur den Abrieb)



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 330

Eiweiß: 26g

Kohlenhydrate: 41g

Fett: 4g

Zubereitung:

1. Karotte, Zwiebel und Sellerie in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl für fünf Minuten anschwitzen.
2. Knoblauch und Ingwer fein hacken und dazugeben.
3. Nach weiteren zwei Minuten mit 100 ml Wasser ablöschen, Bohnen samt Flüssigkeit, Kurkuma, Muskatnuss, Chiliflocken, Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Weitere fünf Minuten langsam köcheln lassen, dann den geputzten Spinat in den Topf geben und mit den Bohnen vorsichtig vermengen, bis die Blätter zusammengefallen sind.
5. Eintopf zum Schluss nochmal mit Salz abschmecken.
6. In einem tiefen Teller anrichten und Zitronenabrieb, Olivenöl und Chiliflocken darüber geben.