



Bohnenaufauf mit Walnussskruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 412 kcal/1724 kJ
Eiweiß: 10,6 g Fett: 25,8 g
Kohlenhydrate: 28

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Grüne Bohnen abspülen, putzen und nach Belieben einmal durchbrechen. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Champignons putzen, säubern und hacken. Zwiebeln pellen und würfeln. Margarine erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Pilze zugeben und ca. 5 Minuten braten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Sahne unter Rühren zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Bohnen unter die Pilzsauce mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.
4. Vollkorntoastscheiben fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Zwiebel pellen und würfeln. Margarine schmelzen. Toastbrot und Zwiebel darin kurz anbraten. Walnüsse untermengen und kurz mitbraten. Den Walnuss-Mix über die Bohnen streuen und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für 4 Portionen :

750 g grüne Bohnen
125 g weiße Champignons
2 Zwiebeln
3 EL Margarine
2 EL Mehl
500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
200 ml Kochsahne
Pfeffer, frisch gemahlen

Topping

2 Scheiben Vollkorntoast
80 g kalifornische Walnüsse
1 Zwiebel
2 EL Margarine