

Penne mit grünen Bohnen aus dem Thermomix®



© Penne mit grünen Bohnen - Rezepte mit Herz



40 min



leicht



4 Portionen

In 40 Minuten auf dem Teller - egal ob mit frischen oder TK-Bohnen

Penne sind tolle Nudeln, die mit vielen verschiedenen Soßen schmecken.

Probiert doch mal diese leckere Soße mit grünen Bohnen!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	100 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	500 g	grüne Bohnen
<input type="checkbox"/>	1500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	500 g	Penne
<input type="checkbox"/>	30 g	Salz
<input type="checkbox"/>	2	Schalotten
<input type="checkbox"/>	50 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	60 g	glatte Petersilie, nur die Blätter, gewogen
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Den Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Umfüllen und beiseitestellen, Mixtopf spülen.
2. Die Bohnen waschen, putzen und unten im Varoma verteilen. Das Wasser in den Mixtopf geben, Salz zufügen, Varoma aufsetzen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 dämpfen. Die Penne in den Mixtopf geben und weitere 15 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe garen. Penne abgießen und kurz warmhalten.
3. Die Schalotten abziehen, in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Hälfte der gegarten Bohnen hinzugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die andere Hälfte der Bohnen von Hand in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Das Olivenöl zu den Schalotten und Bohnen in den Mixtopf geben und 5 Min./100 °C/Stufe 3 dünsten. Den Parmesan und Petersilie in den Mixtopf hinzufügen und alles in 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit den geschnittenen Bohnen unter die Nudeln heben und servieren.

Nährwertangaben

Kcal: ca. 700 kcal, 93 g E, 23 g F, 93 g KH