



# Rustikale griechische Bauernpfanne

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
👉 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Strauchtomaten                | 2 St.      |
| Paprika, gelb                 | 2 St.      |
| Zwiebeln, rot                 | 2 St.      |
| weiße Bohnen in der Dose      | 200 g      |
| Prinzess Bohnen, tiefgefroren | 200 g      |
| Öl                            | 1 EL       |
| Tomatenmark                   | 2 EL       |
| Gemüsebrühe                   | 100 ml     |
| Salz                          |            |
| Pfeffer, schwarz              |            |
| Veganes Hirtengenuss          | 150 g      |
| Oregano, getrocknet           | 1 TL       |
| Bauernmildes Brot             | 4 Scheiben |

## Zubereitung

1. Tomaten waschen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und waschen. Prinzessbohnen bei Zimmertemperatur antauen lassen.
2. In einer großen Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten, Paprika und Zwiebeln ca. 3 Min. braten. Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben. Prinzessbohnen und weiße Bohnen dazugeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Veganen Genießerblock in zwei Teile brechen, mit der Hand über der Pfanne zerbröseln. Oregano darüberstreuen und bei geschlossenem Pfannendeckel den Genießerblock ca. 2 Min. leicht schmelzen lassen. Bauernpfanne auf Tellern anrichten und mit Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 430 kcal |
| Kohlenhydrate  | 68 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 12 g     |