

Gratinierte Grüne Bohnen

Zutaten für 2 Portionen:

Salz
300 g grüne Bohnen
400 ml klassische Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Thymian
100 g Dinkel-Vollkorn Grieß
60 g Blauschimmelkäse oder anderen Käse
Pfeffer

Zubereitung:

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bohnen hineingeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen. Inzwischen die Gemüsebrühe mit dem Thymian aufkochen. Dinkelgrieß unter Rühren einstreuen und aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 8 Minuten quellen lassen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen den Käse in kleine Würfel schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Dinkelgrieß mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine flache Auflaufform geben. Bohnen als breiten Streifen auf dem Grieß verteilen und den Käse darüberstreuen.

Auf der mittleren Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill 2-3 Minuten gratinieren, bis der Käse schmilzt. Herausnehmen und mit Pfeffer bestreuen.