

Dicke Bohnen

Für 4 Portionen:

1 kg Dicke Bohnen

Saft einer halben Zitrone

1-2 Teelöffel Butter

2 EL Gemüsebrühe

1 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Die Bohnen pelen und die Kerne 5 Minuten in etwas Salzwasser blanchieren, abschrecken.

(wer es besonders fein mag: die Haut der einzelnen Bohne entfernen. Das macht etwas Arbeit, aber dadurch bekommen die Bohnen einen sehr feinen und leichten Geschmack. Man erhält somit ein ganz anderes Gemüse, als die üblichen Dicken Bohnen mit Haut, die traditionell zu geräuchertem Fleisch gereicht werden.)

Die grünen Kerne dann in geschmolzener Butter wenden, mit Zitronensaft ablöschen, Gemüsebrühe dazugeben und wieder einkochen lassen. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken, Crème fraîche untermischen und noch leicht bissfest als Beilage servieren.

Dicke Bohnen gibt es nur im Juni und Juli zu kaufen.



Neuigkeiten aus unserem Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr!

Folgen Sie uns auf unseren sozialen Kanälen



Instagram



Facebook



Website

