Rezept

Grüne Bohnen à la Carpentras

Ein Rezept von Grüne Bohnen à la Carpentras, am 02.05.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen
5-6	Anchovis
1	Bio-Zitrone
	Meersalz
1 EL	Olivenöl
25 g	krümeliger Ziegenkäse (oder Schafskäse)
1	kleinere rote Zwiebel
25 g	ganze Haselnüsse (oder Mandeln), mit oder ohne Haut
200 g	grüne Bohnen
2 EL	Butter
1-2 EL	Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Vorspeisen- oder Beilagen-Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Anchovis fein hacken, Haselnüsse grob. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben.

2. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, gut salzen und die Bohnen darin 8-10 Min. kochen.

3. Währenddessen die Butter und Olivenöl in einer größeren Pfanne aufschäumen und Knoblauch, Zwiebelwürfel und Anchovis bei milder Hitze schmurgeln lassen, bis sie beginnen ein wenig Farbe anzunehmen. Dann erst die gehackten Haselnüsse zugeben.

4. Bohnen herausschöpfen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, so bleibt die Farbe besser erhalten. Bohnen abgießen, abtropfen lassen, dann ebenfalls in die Pfanne geben.

5. Noch etwas Zitronenschale (1/4 -1/2 Frucht) darüberreiben, Semmelbrösel zugeben, mit Salz abschmecken und die Bohnen noch einmal gut durchschwenken. Auf Tellern anrichten und mit ein wenig Ziegenkäse bestreuen. Schmeckt auch lauwarm sehr gut.