Rezept

Marinierte weiße Bohnen

Ein Rezept von Marinierte weiße Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

1 Dose	Cannellini-Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
5	Salbeiblätter
1 TL	eingelegte grüne Pfefferkörner
	Salz
1	Bio-Zitrone
4	eingelegte Peperoni
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
½ EL	Aceto balsamico bianco

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 8 g F, 4 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrone waschen, trocken reiben, 2 breite Streifen Schale abschneiden und den Saft auspressen. Die Schale in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben, Peperoni in Ringe schneiden. Salbei in Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und grünen Pfeffer darin andünsten. Peperoni, Zitronenschale, Salbei und Honig hinzufügen und kurz weiterdünsten. Vom Herd nehmen und die Bohnen untermischen. Mit Salz, Zitronensaft und Essig abschmecken und 1 Std. durchziehen lassen.