

Rezept

Bohngemüse mit Kräuter-Plinsen

Ein Rezept von Bohngemüse mit Kräuter-Plinsen, am 28.06.2026

Zutaten

4 Stängel Petersilie	60 g Weizenmehl
30 g Roggenmehl (Type 997)	1 TL getrocknete Hefe
1 Rohrohrzucker	75 ml lauwarme Milch
1 Ei (M)	Salz
Pfeffer	300 g grüne Bohnen
1 kleine Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 125g)	100 g gelbe Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin	2 EL Rapsöl
50 g Frischkäse (light)	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 16 g F, 22 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Petersilie mit beiden Mehlen, der Hefe, dem Zucker, der Milch, dem Ei sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und diesen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Nach ca. 50 Min. die grünen Bohnen putzen und waschen, evtl. etwas kleiner schneiden und mit wenig leicht gesalzenem Wasser in einen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen.
4. Ca. 1 EL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne mit einem Pinsel verteilen und erhitzen. Den Teig noch einmal durchrühren und drei esslöffelgroße Portionen in der Pfanne verteilen, ggf. etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze pro Seite in 2-3 Min. goldbraun backen. Fertige Plinsen aus der Pfanne nehmen, wieder etwas Öl hineingeben und die nächste Portion genauso backen und herausnehmen. Die Hitze erhöhen und die Tomaten und den Rosmarin in der Pfanne kurz schwenken, leicht salzen und pfeffern
5. Die grünen Bohnen abgießen und zurück in den Topf geben. Die Kidneybohnen, den Frischkäse und den Zitronensaft dazugeben, alles leicht erhitzen und abschmecken. Das Bohngemüse mit den Kräuter-Plinsen und den Rosmarintomaten auf zwei Tellern anrichten.