

Rezept

Feuerbohnenpfanne

Ein Rezept von Feuerbohnenpfanne, am 30.04.2025

Zutaten

400 g Feuerbohnschoten (ersatzweise breite Bohnen oder frische Feuerbohnenkerne)	1 Zwiebel
3 Stiele Majoran	1 Knoblauchzehe
1 gehäufter TL Mehl zum Bestäuben	2 EL Butter
7 EL Sahne	200 ml Gemüsebrühe
Salz	1 EL mittelscharfer oder scharfer Senf
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Bohnen gründlich waschen, putzen und rautenförmig in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bohnenstücke dazugeben. Alles mit etwas Mehl bestäuben und in ca. 3 Min. braun anbraten, dann mit Brühe ablöschen. Mit Majoran zugedeckt bei kleiner Hitze in 10-15 Min. weich garen.
3. Sahne mit Senf verrühren und unter die Bohnen mischen, kurz aufkochen. Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen frisches Brot oder Bratkartoffeln.