

Rezept

Grüne Bohnen aus dem Ofen – türkische Meze

Ein Rezept von Grüne Bohnen aus dem Ofen – türkische Meze, am 01.07.2026

Zutaten

800 g breite grüne Bohnen	Salz
2 Knoblauchzehen	4 EL bestes Olivenöl
Tulum Peyniri (krümeliger Schafs- und/oder Ziegenkäse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft trocknet die Bohnen aus). Die Bohnen waschen, putzen und in ca. 6 cm lange Stücke brechen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin ca. 5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen mit dem Knoblauch und etwas Salz auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen und gleichmäßig verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen in ca. 50 Min. weich und teilweise leicht bräunlich garen. (So werden sie sehr aromatisch und schmecken leicht süßlich.)
3. Die Bohnen lauwarm abkühlen lassen und auf Teller verteilen. Nach Belieben mit wenig krümeligem Tulum Peyniri bestreut servieren.