

Rezept

Grüne Bohnen mit Erdnüssen

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Erdnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg grüne Bohnen (frisch odr TK)	1 EL Essig
3 Schalotten	3 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer
1 TL helle Sojasauce	100 g ungesalzene Erdnuskerne
1 EL Erdnussöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 10 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die frischen Bohnen waschen, die Enden abknipsen und die Bohnen entfädeln. 2 1/2 l Wasser mit dem Essig aufkochen lassen. Die Bohnen darin in 8-10 Min. bissfest garen. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das neutrale Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.
3. Die Bohnen zu den Schalotten in den Topf geben und ca. 3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Erdnuskerne und Erdnussöl unter das Bohnengemüse mischen.