

Rezept

Grüne Bohnen mit Knoblauch

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Knoblauch, am 09.06.2026

Zutaten

800 g grüne Bohnen	Salz
2 Stängel Bohnenkraut	6 Knoblauchzehen
2 rote Peperoni	Schale von 1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer
3 Stängel Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. quer halbieren. Salzwasser aufkochen, Bohnen und Bohnenkraut 7 Min. kochen.

2. Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und in feine Halbringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestensneider abziehen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Peperoni und Zitronenschale darin bei schwacher Hitze andünsten.

4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter grob hacken und vor dem Servieren aufstreuen.