Rezept

Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	grüne Bohnen
	Salz
2	Knoblauchzehen
	1/2 Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl
	1/2 Bund Bohnenkraut
2	Schalotten
6 Zweige	Thymian
	6-8 in Öl eingelegte Sardellenfilets (je nach Größe)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Bohnen waschen, Enden abschneiden oder abknipsen. Falls sich dabei Fäden lösen, ganz abziehen. Bohnen je nach Größe quer halbieren oder dritteln.

2. Das Bohnenkraut waschen und mit Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Bohnen dazugeben und in 8-12 Minuten bissfest kochen.

3. In der Zeit die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trockenschütteln, Blättchen abstreifen (das geht am besten gegen die Richtung, in die sie wachsen). Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Schale hauchdünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Etwa 2 EL Saft auspressen. Die Sardellen abtropfen lassen und kleiner schneiden.

4. Bohnen in ein Sieb gießen und kurz abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkraut entfernen. Öl in dem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Thymian einrühren und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Zitronenschale und die Sardellen mit den Bohnen untermischen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.