

## Rezept

# Italienische Salbeibohnen

Ein Rezept von Italienische Salbeibohnen, am 01.03.2024

## Zutaten

<b>180 g</b> getrocknete Bohnen (z. B. weiße Bohnen, Wachtelbohnen oder rote Bohnen; oder 400 g schon gekochte Bohnen, s. S. 135)	<b>1</b> kleine Zwiebel
	<b>½ Bund</b> Salbei
	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 17 g F, 19 g EW, 36 g KH

## Zubereitung

1. Bohnen in ca. 500 ml kaltem Wasser ca. 12 Std. einweichen. Abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt nach Packungsanweisung je nach Sorte in 1-2 Std. weich garen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Salbei waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin in 5-10 Min. bei kleiner Hitze glasig dünsten. Den Salbei hinzufügen und alles 3-5 Min. weiterbraten, bis der Salbei etwas knusprig ist.
3. Die Bohnen unterrühren. Zum Schluss die Salbeibohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.