

Rezept

Meerrettich-Bohnen

Ein Rezept von Meerrettich-Bohnen, am 17.12.2025

Zutaten

1 kg	grüne Bohnen		Salz
1 Stück	Meerrettichwurzel (ca. 5 cm)	4 Stängel	Bohnenkraut
2 TL	weiße Pfefferkörner	200 ml	Weißweinessig
50 g	Zucker	3 TL	feines Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 6 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Bohnen putzen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Meerrettich schälen und klein würfeln, Bohnenkraut abrausen. Die Bohnen mit Meerrettich, Pfeffer und je 1 Stängel Bohnenkraut in heiß ausgespülte Gläser geben.
2. Den Essig mit 500 ml Wasser, Zucker und Meersalz in einem Topf zum Kochen bringen. Den heißen Sud über die Bohnen gießen und die Gläser verschließen. Den Backofen auf 90° vorheizen.
3. Die Gläser in eine Fettpfanne stellen und so viel Wasser angießen, dass sie bis zu drei Vierteln im Wasser stehen. Im Ofen ca. 30 Min. einkochen, dann ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen stehen lassen. Herausnehmen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert halten sich die Bohnen 3-4 Monate.