

Rezept

Persische Dill-Bohnen mit Ei

Ein Rezept von Persische Dill-Bohnen mit Ei, am 10.06.2023

Zutaten

600 g TK-Dicke-Bohnen	5 Knoblauchzehen
1 großes Bund Dill	2 EL Butter
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer	1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl	4 Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 19 g F, 19 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Bohnen 1-2 Min. in kochendem Wasser garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Knoblauch schälen und quer in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 ½ EL Butter erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Bohnenkerne und Kurkuma unter Rühren 1-2 Min. mitdünsten. 250 ml Wasser und Dill einrühren, salzen und pfeffern. Die Bohnen dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen, dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben.
3. Inzwischen Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Öl und übrige Butter (½ EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze goldbraun braten.
4. Mit einem Löffel 4 Mulden in die Bohnen drücken, je 1 Ei hineinschlagen, salzen und pfeffern. Zugedeckt 8-10 Min weitergaren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch cremig ist. Mit den gerösteten Zwiebeln bestreuen und servieren.