

Rezept

Weißer Bohnen mit karamellisierten Essigzwiebeln

Ein Rezept von Weißer Bohnen mit karamellisierten Essigzwiebeln, am 07.08.2024

Zutaten

300 g getrocknete weiße Bohnenkerne	2 große Knoblauchzehen
4 Gewürznelken	2 Zweige Rosmarin
1 Gemüsezwiebel (ca. 400 g)	2 EL brauner Zucker
2 EL Olivenöl	200 ml Apfelessig
$\frac{1}{4}$ l Apfelsaft	$\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 393 kcal, 7 g F, 22 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser gut bedecken. Zugedeckt über Nacht einweichen.

2. Die Bohnen in ein Sieb schütten und kalt abspülen. Den Knoblauch schälen und mit den Gewürznelken spicken. Die Bohnen mit so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass es etwa 3 cm über den Bohnen steht. Mit gespicktem Knoblauch und Rosmarin offen zum Kochen bringen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Deckel auflegen und die Bohnen bei mittlerer Hitze 40-50 Min. garen. Die Bohnen sollen dann weich sein, aber nicht zerfallen.

3. Für die Essigzwiebeln die Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin schwenken, bis sie eine leicht bräunliche Farbe haben. Das Olivenöl zugeben und die Zwiebelwürfel unter Rühren in 4-5 Min. glasig schmoren. Essig angießen, dann den Apfelsaft und die Brühe zugeben. Etwa 20 Min. köcheln, bis die Zwiebelwürfel weich sind und die Flüssigkeit fast eingekocht ist.

4. Die gegarten Bohnen in ein Sieb schütten, Rosmarin und Knoblauch entfernen. Kräftig salzen und pfeffern, dann mit den Essigzwiebeln mischen.