

Rezept der Woche



Marinierte Dicke Bohnen mit Sellerie, Zwiebeln und Parmesan

Zutaten (4 Portionen)

- ca. 2 kg Dicke Bohnen (400 g Bohnenkerne)
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Staudensellerie
- 40 g Parmesan
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Bohnenkerne auspuhlen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Nun lässt sich die Schale leicht aufritzen und das Innere vorsichtig herauslösen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2–3 Minuten glasig dünsten.

Dicke Bohnen und 5 EL Wasser dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten garen. Dicke Bohnen herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Sellerie waschen, putzen und entfädeln, das Selleriegrün aufbewahren. Sellerie auf dem Gemüsehobel oder mit einem Messer in sehr feine Scheiben hobeln bzw. schneiden. Zu den Bohnen geben.

Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Zitrone mit der Hand direkt über dem Gemüse auspressen. Parmesan und restliches Olivenöl zufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. 15–20 Minuten ziehen lassen (marinieren).

Die Sellerieblätter waschen, trocken schütteln, grob hacken und untermischen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.