AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	Italien

WEISSE BOHNEN MIT KNOBLAUCH UND ROSMARIN



Rezept: Donna Hay. Schnell, frisch, einfach. AT-Verlag 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Hauptzutat sind weisse Cannellini-Bohnen aus der Büchse. Dank den vorgekochten Bohnen ist schnell gekocht. Bohnen enthalten viele Antioxidanten, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 EL	Olivenöl	400 g	Cannellini-Bohnen
1 TL	Rosmarin	1 TL	Meerrettich, gerieben
6 Zehe	Knoblauch	1 EL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Pfanne leer erhitzen. Olivenöl, Rosmarinnadeln und fein geschnittener Knoblauch hineingeben und kurz andünsten.
2. Weisse Bohnen, geriebener Meerrettich, Zitronensaft und Salz hinzufügen. 3 Min. schmoren. Pfeffer aus der Mühle zugeben, umrühren und vom Herd nehmen. Vor dem Servieren einige Minuten durchziehen lassen.

TIPP: Viele Köche schwören auf den besseren Geschmack der trockenen Bohnen. Diese sind über Nacht einzuweichen und rund eine Stunde zu köcheln. Eine deftige Wurst ergänzt das Bohnengericht ideal.