AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	Sommer	Schweiz

BOHNEN MIT EINEM HAUCH KNOBLAUCH



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen AG - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

So erhält das traditionelle Gemüse neuen Chic.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Bohnen, frische	2 Zehe	Knoblauch, Scheibchen
2 Pr	Salz	50 g	Hartkäse
4 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Bohnen waschen und Stielansatz wegschneiden.
2. Im Steamer oder mit wenig Salzwasser in einer Pfanne knapp weichkochen.
3. In einer grossen Pfanne feine Knoblauchscheiben langsam in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchscheiben rausnehmen.
4. Bohnen gut abtropfen. Bohnen in die Pfanne geben und einen Moment im gut warmen Olivenöl drehen. Mit einem hitzenbeständigen Gummischaber auf die Teller geben. Mit dem Sparschäler einige Scheiben Hartkäse und etwas Pfeffer über die Bohnen drehen.

TIPP: Knoblauchfans belassen die Scheibchen bei den Bohnen. Im Steamer gekochte Bohnen benötigen anschliessend etwas Salz.