

HAUSER

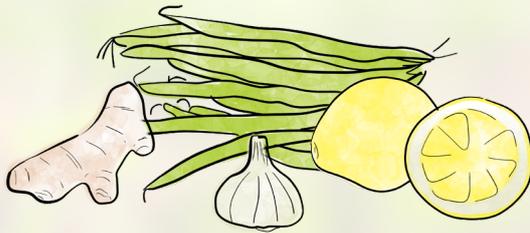
BIO KISTE



Was brauchst Du außerdem?

- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 5 EL Olivenöl
- 1 Ei Zitronenmelisse
- 1 EL Bohnenkraut
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Schnittlauch

Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



20 gr. Inwer, 500 gr. Stangenbohnen, 4 Knoblauchzehen,
1 Zitrone

Rezeptvorschlag

Stangenbohnen mit Zitronendressing

- 1 Bohnen waschen, Stielansatz entfernen und die groben Fäden abziehen. Bohnen für etwa 8 Minuten in kochendes Salzwasser geben, abgießen und kalt abschrecken (blanchieren). Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- 2 Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitrone auspressen und mit Honig, Salz und 4 EL Olivenöl zur Zitronenschale geben und gut verrühren. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer und die kleingeschnittenen Kräuter unterrühren. Die Vinaigrette über die Bohnen träufeln.
- 3 Knoblauch schälen und längs in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten und über die Bohnen verteilen.

 4 Portionen

 30 Minuten

Die Stangenbohne

Stangenbohnen werden seit rund 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert und wurden im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht.

Sie haben größere Mengen an Kalium, Kalzium und Eisen. Da es sich um nicht hämoglobin-gebundenes Eisen handelt, hilft Zitronensaft (wegen des Vitamin C), die Aufnahme des Eisen zu steigern. Bohnen enthalten zwar auch Vitamin C, dies wird aber durch den Kochvorgang fast gänzlich zerstört.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de