

# Bohnen-Rezepte

## Bohnengulasch

### Zutaten:

500 g Stangenbohnen  
1 mittelgroße Zucchini  
1 Paprika, rot  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 geh. EL Paprika edelsüß  
½ EL Paprika scharf  
3 EL Tomatenmark  
2 EL Balsamico  
4EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
nach Geschmack  
1 Liter Gemüsebrühe  
125 ml Sauerrahm  
1 El Stärkemehl

1. Die Stangenbohnen in ca.3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Paprika in Stücke, Zucchini (ungeschält) in Würfel schneiden.
2. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Mit Balsamico und Brühe aufgießen.
3. Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Stangenbohnen dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Paprika und Zucchini zugeben und in ca. 10 Minuten fertig garen.
5. Sauerrahm mit dem Mehl und etwas Wasser glatt verrühren und in die Bohnen einrühren und nochmal kurz aufkochen. Nach Bedarf nachwürzen.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder Süßkartoffeln aus dem Backofen.

(Quelle: kochbar.de)

## Bohnen mit Knoblauch und Zitronendressing

### Zutaten:

500 g Bohnen  
1 Zitrone  
1 TL Akazien- oder anderer  
heller, flüssiger Honig  
1Msp.Salz  
5 EL Olivenöl  
1 TL geriebener Ingwer  
1 El Zitronenmelisse  
1EL Bohnenkraut  
1EL Petersilie  
1 El Schnittlauch  
... alles fein gehackt!

1. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren, dann abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Die Zitronenschale fein reiben, 2 Zitronenscheiben abschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Die Zitrone auspressen und mit Akazienhonig, Salz und Olivenöl zur Zitronenschale geben und gut verrühren. Den Ingwer und die Kräuter unterrühren. Die Vinaigrette über die Bohnen träufeln. Die Knoblauchzehen schälen und längs in Scheiben schneiden, in wenig Olivenöl goldgelb dünsten und über die Bohnen verteilen.

(Quelle: www.eatsmarter.de)