geht leicht und schmeckt besser als ihr Ruf



Grüne Bohnen

für 4 Personen

Zutaten

800g grüne Bohnen, 2 mittelgroße Möhren, 2 Zweige Bohnenkraut,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Teelöfel gehackte Thymianblättchen,
2 Esslöffel Keimöl, 250ml Gemüsebrühe, 4 Esslöffel Crème fraîche,
1 Teelöffel Salz, 100g Speckwürfel, 100ml trockener Weißwein

Zubereitung

1. Bohnen putzen (lange Fäden entfernen) und waschen, ggf. halbieren
2. Möhren schälen und fein würfeln (ca. 1cm Kantenlänge)
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden
4. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten
5. die Bohnen und Möhren dazugeben und von allen Seiten im Öl kurz anbraten
6. die Gemüsebrühe heiß machen und dazugeben
7. nach Geschmack den Weißwein zugeben
8. das Bohnenkraut und die Speckwürfel dazugeben und
9. das ganze im geschlossenen Topf 15-20 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen
10. das Bohnenkraut entfernen und die Crème fraîche unterziehen
11. ja nach Geschmack noch etwas nachsalzen (hängt vom Salzgehalt der Gemüsebrühe ab)
12. das Gemüse anrichten und mit den Thymianblättchen bestreuen

Zeitbedarf

20 Minuten für die Vorbereitung, 25 Minuten für`s Kochen

dazu paßt

Lammfleisch, Rehkotelett, Kartoffelgratin