

Knobl (H) auch

scharfes knobiges Bohnen-Walnuss-Gericht

Zutaten:

1 kg frische grüne Bohnen, eine handvoll geschälte Walnüsse, 3 Zehen Knoblauch,
1 rote Peperoni, Meersalz , 50 ml Walnussöl (auch andere Öle möglich)

Die grünen Bohnen säubern, Bohnenenden abschneiden und die Fädchen entfernen. Die Bohnen in ca. 2 cm Stücke schneiden und 10 Minuten in kochendem Wasser (OHNE Salz!, zur besseren Verdauung ein Salbeiblatt hinzu) garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit das Häutchen der Knoblauchzehen entfernen und auf einer feinen Reibe reiben. Die Walnüsse hacken. Die Peperoni waschen, den Stiel und die Samen entfernen.

Nun Knoblauch, Walnüsse, Peperoni in das Öl geben und mit Meersalz abschmecken

Die Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Soße über die warmen Bohnen , gut vermischen und für ca. 2 Stunden an einen kühleren Ort stellen

Das Gericht kann kalt und warm gegessen werden, z.B. zu Kartoffelvarianten.

Pfeffrige Gemüsemischung mit Knoblauch

Zutaten:

2 zerdrückte Knoblauchzehen, ca. 5 cm geriebener Ingwer, 2 TL grüne Pfefferkörner,
1 kleine gewürfelte Süßkartoffel, 100g grüne Bohnen, 100g frischen Spinat,
20g Basilikumblätter, 125 ml Kokosmilch, 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl, wenig Wasser

Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Pfefferkörner eine halbe Minute anbraten.

Gewürfelte Süßkartoffeln mit ca. 2 TL Wasser zufügen und 5 Minuten unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten.

Dann die Bohnen hinzugeben und 4 Minuten garen. Kokosmilch einrühren.

Spinat und Basilikum unterheben und leicht rühren, bis die Blätter zusammenfallen