

Gedünstete Bohnen mit Olivenöl & Knoblauch (für 12 Personen) als 2. Beilage

Zutaten:

- 1,5 kg grüne Bohnen (frisch oder TK)
 - 8–10 Knoblauchzehen
 - 80 ml gutes Olivenöl
 - Salz (ca. 2TL, nach Geschmack)
 - Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - Optional:
 - 1–2 Bio-Zitronen (Abrieb + etwas Saft)
 - Chiliflocken (für leichte Schärfe)
-

Zubereitung:

- 1. Bohnen vorbereiten**
 - Frische Bohnen waschen und Enden abschneiden
 - TK-Bohnen direkt verwenden (nicht auftauen nötig)
- 2. Bohnen vorgaren**
 - Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
 - Bohnen ca. 8 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind
 - Danach sofort in Eiswasser abschrecken (für schöne grüne Farbe)
 - Gut abtropfen lassen
- 3. Knoblauch anrösten**
 - Knoblauch fein hacken oder in dünne Scheiben schneiden
 - Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen (mittlere Hitze)
 - Knoblauch darin sanft anbraten, **nicht braun werden lassen!**
- 4. Bohnen dünsten**
 - Bohnen in die Pfanne geben
 - Alles 7 Minuten bei mittlerer Hitze schwenken
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 5. Optional verfeinern**
 - Etwas Zitronenabrieb und ein Spritzer Zitronensaft dazugeben
 - Für Schärfe: eine Prise Chiliflocken