



Grüne Bohnen

Zutaten für 2 Personen

- » 800 g Bohnen, grüne
- » 1 Zwiebel *n*
- » 1 Knoblauchzehe *n*
- » Meersalz und Pfeffer
- » Muskat
- » ½ TL getrocknetes Bohnenkraut 2 Zweige *Bohnenkraut*
- » 40 g Butter oder Margarine

Zubereitung

Variante 1

zum sofort essen

Die Bohnen putzen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Butter oder Margarine anbraten. Die Bohnen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Bohnenkraut würzen. Etwas Wasser angießen und bei geschlossenem Topf 15 bis 20 Minuten bei Stufe 3 von 9 dünsten.

Variante 2

wenn die Bohnen nicht sofort gegessen werden sollen

Die Bohnen putzen. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Zum Einfrieren 5 Minuten kochen und zum später Essen ohne Einfrieren 10 Minuten kochen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken und nach dem Abkühlen einfrieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Anschließend wie bei Variante 1 fertigstellen. Dafür klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Butter bzw. Margarine andünsten. Dann die Bohnen mit dem Bohnenkraut dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ca. 5 bis 10 Minuten dünsten.