

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

BOHNEN MEDITERRAN

Dr. Heike
Niemeier

BOHNEN MEDITERRAN



Zutaten für 4 Personen als Beilage

- 400 g Stangenbohnen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sesam
- 8 Cherry-Tomaten
- 1 EL Butter
- etwas Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. In einer Pfanne den Sesam ohne Fett rösten.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann etwas Salz hinzufügen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und putzen (die Enden abschneiden und bei Belieben auch den Faden mittig). Wenn das Wasser kocht die Bohnen darin für 8-10 Minuten „al dente“ kochen. Das Wasser wegschütten und den Topf trockenwischen.
3. Den Parmesan grob hobeln. Zur Seite stellen.
4. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Die Tomaten halbieren.
5. In dem Topf das Olivenöl heiß werden lassen, den Knoblauch und die Zwiebeln darin anbraten (bis sie leicht bräunlich sind). Dann die Tomaten dazugeben, kurz mitbraten. Schließlich die Bohnen dazutun, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Immer mal wieder wenden.
6. Die Butter über die Bohnen geben und zerlaufen lassen. Letztlich den Parmesan und gerösteten Sesam drüberstreuen.

Tipp: Dazu schmecken kurz angebratene Schinkenwürfel!

PRO Portion	(152 g):	
Eiweiß	5,6 g	12,7%
Fett	14,0 g	69,2%
Kohlenhydrate	6,5 g	14,7%
Ballaststoffe	2,6 g	
Energie	179 kcal	
Energiedichte	118 kcal pro 100 g	

