

Gebratene Grüne Bohnen by Dingo von Janick Spielmann

Mengen für 10 Personen

Grüne Bohnen gehören zu den Gemüsesorten, die niemals roh gegessen werden sollten. Sie enthalten eine giftige Eiweißverbindung, die zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit oder Kopfschmerzen führen kann. Durch mindestens zehnminütiges Garen werden diese Eiweiße zum Glück zerstört.

Quelle: <https://www.rewe.de/rezepte/gebratene-gruene-bohnen/>

Tags: Einfach, Für Zeltlager, Glutenfrei, Vegetarisch, günstig, Vegan, Laktosefrei, schnell

2.5 Stück Zwiebeln	Halbieren und in Ringe schneiden.
2.5 Stück Knoblauchzehen	hacken.
1.5 kg Bohnen	Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.
3.75 g Bohnenkraut	
10 g Salz	Wenn die Bohnen gar sind, aber noch Biss haben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
10 g Pfeffer	
5.0 dl Zitronensaft	
1.0 dl Olivenöl	5 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Bohnen darin verteilen. Etwa 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze braten, dabei immer wieder wenden. Nach 5–7 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Bohnenkraut dazugeben und mitbraten.

Schritt 1:

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken.

Schritt 2:

Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Bohnen darin verteilen. Etwa 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze braten, dabei immer wieder wenden. Nach 5–7 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Bohnenkraut dazugeben und mitbraten.

Schritt 3:

Wenn die Bohnen gar sind, aber noch Biss haben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.