



Marinierte dicke Bohnen

4 Portionen

300 g dicke Bohnen (TK)

auftauen lassen. Mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kerne aus den Häuten lösen.

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

schälen und fein würfeln bzw. hacken.

1 EL Olivenöl

erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3 min glasig dünsten. Bohnenkerne und 5 EL Wasser dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 min garen. Dann in eine Schüssel geben.

100 g Staudensellerie

in feine Scheiben hobeln oder schneiden (Selleriegrün aufheben). Zu den Bohnen geben.

40 g Parmesan

in dünne Scheiben hobeln.

½ Zitrone

direkt über dem Gemüse auspressen. Parmesan und

2 EL Olivenöl

zufügen. Kräftig mit

Salz und Pfeffer

würzen und alles gut mischen. 15-20 Minuten ziehen lassen (marinieren).

Die Sellerieblätter

grob hacken. Unter das Bohnen-Sellerie-Gemüse mischen. Eventuell noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Quelle: eatsmarter.de

So, wie hier beschrieben, in kalt auch ein prima Sattwerde-Salat für zwei.