



KW 43/2020

Grüne Bohnen mit Parmesan

Zutaten: (Für 4 Personen)

800 g Stangenbohne, Salz, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Gemüsebrühe, Pfeffer aus der Mühle, 8 Cherry Tomaten, 1 Handvoll frische Kräuter z. B. Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut, zum Garnieren: frisch gehobelter Parmesan.

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, in 1-2 heißem Öl kurz anschwitzen, die Bohnen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten leise schmoren lassen.

Währenddessen die Tomaten vierteln, die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, bzw. in kleine Röllchen schneiden. Beides am Ende der Garzeit unter die Bohnen schwenken. Abschmecken und auf Teller verteilen. Mit ein wenig Öl beträufeln und mit Schnittlauch und Parmesan garniert servieren.

Provenzalisches Bohnengratin

Zutaten: (Für 4 Personen)

600 g Buschbohne, Salz, 1 Gemüsezwiebel, 2 EL Butter, 250 g frische Champignons, 1 Zitrone, davon der Saft, 100 g gekochter Schinken, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 EL Mittelscharfer Senf, 1 TL Kräuter der Provence, 6 Tomaten, 1 Bund gehackte Petersilie, 200 g geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Die Champignons halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Beides zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten. Die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer, dem Senf und den Kräutern der Provence würzen und das Ganze erhitzen. Die Tomaten achteln. Mit der Petersilie zu den Bohnen geben und das Ganze kurz erhitzen. Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben. Den Käse darauf verteilen, im Backofen überbacken lassen.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS