

Rezept

Feuerbohnenpfanne

Feuerbohnen im Garten: zuerst blühen sie feuerrot, dann bieten sie breite grüne Bohnen und am Ende gesprenkelte, dicke Kerne, die sich trocknen lassen.

Zutaten

- 400 g Feuerbohnen (ersatzweise breite Bohnen oder frische Feuerbohnenkerne)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Majoran
- 2 EL Butter
- 1 gehäufte TL Mehl zum Bestäuben
- 200 ml Gemüsebrühe
- 7 EL Sahne
- 1 EL mittelscharfer oder scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Bohnen gründlich waschen, putzen und rautenförmig in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bohnenstücke dazugeben. Alles mit etwas Mehl bestäuben und in ca. 3 Min. braun anbraten, dann mit Brühe ablöschen. Mit Majoran zugedeckt bei kleiner Hitze in 10-15 Min. weich garen.

Sahne mit Senf verrühren und unter die Bohnen mischen, kurz aufkochen. Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen frisches Brot oder Bratkartoffeln.