Püree aus grünen Bohnen mit confierter Zitrone

Weltküche / Aperitif

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	10min	20min

Hallo! Hier kommt ein kleines Rezept für einen Aperitif oder eine einfache Vorspeise im Mezze-Stil: Püree aus grünen Bohnen mit confierter Zitrone Als Aperitif serviere ich sie einfach mit libanesischem Brot oder Crackern, als Vorspeise mit kleinen Falafeln oder Zucchiniküchlein, zum Beispiel. Da die Zubereitung der Bohnen etwas mühsam ist, koche ich dieses Rezept meistens mit tiefgefrorenen Bohnen, die bereits geschält und enthäutet sind, sodass ich sie nur noch blanchieren muss, bevor ich sie mit den restlichen Zutaten mixe.

Liste des ingrédients

Das Püree

300 g Fertigbohnen (d.h. 1 kg ganz)

1 frische Zwiebel

1 dl Wasser

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Kreuzkümmelsamen

8 cl Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1/2 TL Salz

Salz und Pfeffer

Die Garnitur

1/2 confierte Zitrone

1/2 Bund glatte Petersilie

4 Zweige Dill

2 Zweige Minze

1/2 TL Chiliflocken

Olivenöl

Étapes de préparation

1

Eine grosse Menge Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 2-3 Minuten lang blanchieren. Abtropfen lassen.



2

Die frische Zwiebel fein hacken, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und den Bohnen anbraten, dann das Wasser hinzufügen und bei geringer Hitze kochen, bis die Bohnen weich geworden sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



3

Die Knoblauchzehen zusammen mit dem Salz und dem Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Die Bohnen zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Olivenöl in einen Mixer geben und sie mehr oder weniger fein pürieren, je nachdem, ob du ein sehr glattes Püree oder eines mit Stücken bevorzugst. Nach Belieben abschmecken.



4

In einer Servierplatte anrichten und die confierte Zitronenschale in feinen Streifen, die gehackten Kräuter, die Chilischote und einen Schuss Olivenöl dazugeben, kühl servieren und geniessen. En Guete!

