SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rauchige Butterbohnen | Flower Sprouts | Chipotle Chili

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

100 g Flower Sprouts (Grünkohlsprossen)

50 ml Olivenöl, Bio TerraVerde

Etwas Salz

100 g Butter

1 Stück(e) Zwiebel, fein gewürfelt

2 Stück(e) Knoblauchzehen, fein geschnitten

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Paprika geräuchert, mild

0.5 Esslöffel Chipotle Jalapeno Chili, gemahlen

1 Stück(e) Tomatenwürfel, kleine Dose

250 ml Gemüsebrühe

1 Prise(n) Zucker

400 g Weiße Butterbohnen, gekocht

1 Bündel Petersilie

Zubereitung:

1. Die Butterbohnen sollten zue weichgekocht werden, oder man verwendet Bohnen aus der Dose, gießt das Wasser ab und spült sie kurz mit kaltem Wasser ab.

2. Die Kohlsprossen waschen, trocknen und mit etwas Olivenöl kurz und heiß anbraten, leicht salzen und zur Seite stellen.

3. In der Pfanne nun die Butter schmelzen lassen, Zwiebelwürfel und fein geschnittenen Knoblauch dazu und unter Rühren glasig dünsten.

4. Jetzt das Tomatenmark sowie geräuchertes Paprikapulver und das Chipotle-Chilipulver hineingeben und für weitere 2 Minuten dünsten.

5. Anschließend gießen wir die Tomatenwürfel, sowie die Gemüsebrühe hinzu, würzen mit etwas Salz, einer Prise Zucker und lassen alles bei geringer Hitze für etwa 8-10 Minuten leicht einkochen.

6. Kurz vor dem Servieren die Bohnen und die angebratenen Kohlsprossen in die Soße geben, alles nochmals erhitzen und bei Bedarf nachwürzen. WICHTIG: Nicht mehr zu lange kochen, sonst werden die Bohnen matschig!

7. Dazu empfehlen wir geröstetes und mit Kräuterbutter bestrichenes Baguette. Die rauchigen Butterbohnen passen auch hervorragend zu gegrilltem Fisch oder Oktopus.