

Rezept



Bohnen asiatische Art

Bohnensalat erfrischend anders.

30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN:

- 600 g **Buschbohnen** Saison
- 2 L **Salzwasser, siedend**
- 2 EL **Sonnenblumenöl**
- 2 **Knoblauchzehen, fein gehackt** Saison
- 1 EL **Ingwer, fein gehackt**
- 2 TL **Misopaste**
- 1 dl **Wasser, heiss**
- 1/2 **roter Chili, längs halbiert, entkernt, fein gehackt**
- 1 EL **flüssiger Honig**
- 1/2 EL **Sesamsamen, geröstet**

Und so wird's gemacht

1 von 1

ZUBEREITEN

Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen, abgiessen, Bohnen kalt abschrecken, abtropfen lassen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer andünsten. Miso und Wasser mischen, dazugiessen. Bohnen und Chili beifügen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Deckel entfernen, Honig dazugeben und ca. 5 Min. fertig köcheln. Bohnen anrichten, Sesam darüberstreuen.

Dazu passen gebratener Reis oder Omeletten.