

Gewürz-Bohnen

Grüne Bohnen - wie himmlisch. Mit vielen Gewürzen zubereitet einmal anders als der Klassiker Bohnensalat. Inspiriert von der Indischen Küche.

Deine Zutaten aus der Kiste:

Grüne Bohnen

Was brauchst Du sonst:

1 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Joghurt Natur
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
Prise Zimt, Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Bohnen waschen, die Enden abschneiden, den grünen Faden an der Längsseite abziehen.
2. Bohnen in gesalzenem kochendem Wasser ca. 15 Minuten kochen
3. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen
4. In einer Pfanne mit dem Öl die Gewürze anrösten: zuerst den Kreuzkümmel, bis er duftet, dann den gepressten Knoblauch und Ingwer dazu geben, kurz mitbraten
5. Die Bohnen darauf geben, ca. 5 Minuten in den Gewürzen wälzen, Platte etwas unterstellen
6. Joghurt, Zimt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben. Abschmecken

Was passt dazu?

Diese Gewürz-Bohnen sind so etwas wie ein heißer Salat. Dazu sind (kalte) Pellkartoffeln fein. Gläschen Grauburgunder nicht vergessen.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin