

Fisolensauce

Die Fisolensauce ist eine wunderbare Beilage zu Fleischgerichte. Das leichte Rezept werden Bohnen-Liebhaber besonders mögen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

500 g	<u>Fisolen</u> (grün oder gelb)
2 Stk.	Knoblauch
50 g	Butter
30 g	Mehl
1 Prise	Salz
Nach Belieben	<u>Pfeffer</u>

Zubereitung

- 1. Die **Fisolen** putzen, das heißt die Spitzen Enden entfernen und in zirka 2 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem Kochtopf erhitzen und die Fisolen etwa 10 Minuten bissfest garen. Danach abgießen, aber das Kochwasser auffangen.
- 2. Die Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken.
- 3. Die Butter in einem Topf schmelzen und Knoblauch andünsten. Mit Mehl stäuben und kurz anrösten.
- 4. Mit zirka 300 ml Kochwasser aufgießen und verrühren. Die Fisolen hinzugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp