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

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