

Gebratene grüne Bohnen

Das Rezept für gebratene grüne Bohnen ist denkbar einfach, aber eine vorzügliche vegetarische Beilage zu vielen Gerichten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

600 g	Grüne Bohnen (Fisolen)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Bohnenkraut (getrocknet)
Nach Belieben	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Frischen Zitronensaft

Zubereitung

1. Um **gebratene grüne Bohnen** zuzubereiten, zuerst die Enden der Bohnen abschneiden und waschen. Die Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und klein zerhacken.
2. Jetzt das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Bohnen bei mittlerer Hitze zirka 15-18 Minuten braten. Nach zirka 7 Minuten die Zwiebeln, Knoblauch und Bohnenkraut zugeben. Am Ende der Garzeit sollte die Bohnen noch einen knackigen Biss haben. Abschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit einem Spritzer frischen Zitronensaft abschmecken.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Anstelle von Zitronensaft einen Spritzer Apfelessig oder Weinessig verwenden. Grüne Bohnen dürfen niemals roh verzehrt werden. Durch zehminütiges Garen werden giftige Eiweißverbindungen zerstört.