

Scharfe grüne Bohnen

Spicy green beans



Zutaten für vier Personen:

500 g frische grüne Bohnen (am besten Kenia-Bohnen)

Salz für das Kochwasser

Marinade:

2 EL neutrales Öl

2 EL Weißweinessig oder Estragonessig

1 EL Zitronensaft

1 TL Dijon Senf

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Frühlingszwiebel

1 getrocknete Chilischote

1/4 TL Salz

1. Die grünen Bohnen waschen, Enden abschneiden, eventuell entfädeln.

2. In 6-7 Minuten in reichlich Salzwasser weich kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Knoblauch in eine Schüssel pressen. Frühlingszwiebel sehr fein würfeln. Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Mit den anderen Zutaten der Marinade in die Schüssel geben und gut verrühren.

4. Die gekochten Bohnen zugeben und alles vermengen.

5. Mindestens 4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Hinweise:

Ein raffiniertes Gericht.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 5 h, Vorspeisen, Partygerichte, kaltes Buffet, Gemüse, vegetarisch, amerikanisch, Cajun

Anregung: Marjie Lambert: Cajun Küche (Louisiana). Köln 1995, Könemann, S. 91
Anpassung und Foto: Walter Stand 07.01.2024