

2 PERSONEN ALS BEILAGE

400 g gekochte Fava-Bohnen (Alubias Habonas) oder andere große weiße Bohnen
150 g grüne Bohnen
2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
7-8 EL Olivenöl
 ½ **Zitrone** (Saft davon)
Feines Salz
Schwarzer Pfeffer frisch gemahlen



KNUSPRIGE WEISSE BOHNEN MIT GRÜNEN BOHNEN UND KNOBLAUCH

EL COMIDISTA

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2021/05/28/receta/1622211636_774966.html

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In der Zeit die Bohnen abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen.

Sobald der Ofen heiß ist, die Bohnen einer einzigen Schicht und möglichst großem Abstand auf eine mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 10 Minuten backen.

Während dieser Zeit 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen und nach Ablauf der 10 Minuten über die Bohnen gießen und gut mischen. Weitere 10 Minuten bei 220 °C backen. Dann einmal vorsichtig wenden (sie sollten jetzt langsam braun werden) und weitere 10 Minuten backen. Wenn sie dann noch nicht goldbraun sind, weitere 5-10 Minuten backen.

Währenddessen für die grünen Bohnen einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Die grünen Bohnen putzen, schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden und 3 Minuten im kochenden Wasser garen. Im Eiswasser abschrecken, abtropfen und warmhalten. *[Das heißt sich mit dem Bild; ich habe die Bohnen 5 cm lang geschnitten und etwas länger gegart.]*

Den Knoblauch in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl langsam goldbraun braten.

Die abgetropften grünen Bohnen, die krossen Fava-Bohnen und den Knoblauch mit dem Öl in einer Schüssel mischen, den Saft einer halben Zitrone dazugeben und vorsichtig mischen, damit die weißen Bohnen nicht zerbrechen.

Sofort servieren.

Hinweis: Möglichst große weiße Bohnen verwenden, damit sie außen knusprig und innen cremig werden.