

Buschbohnen mit Kräutercreme

Zutatenliste

ca. 700 g Buschbohnen, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 150 ml Crème fraîche, Kräutersalz, 1 Prise Muskatnuss
½ Bund Petersilie , etwas getr. Bohnenkraut, etwas Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Die Bohnen in etwas Wasser geben und 10-15 Min. dünsten. Die Hälfte Crème fraîche dazugeben und mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Bohnenkraut und restlicher Crème fraîche vermengen. Bohnen vom Herd nehmen und die Crème-fraîche-Kräuter-Mischung hineinrühren. Mit Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken.

Reichen Sie dazu Bratkartoffeln oder, bei warmem Wetter, Reis!

Bohngemüse ungarisch

Zutaten:

500 g Buschbohnen, 500g Kartoffeln, 1 grosse Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Tomaten, 3-4 Essl Olivenöl , Bohnenkraut, Paprikapulver Rosen scharf (je nach schärfewunsch), 2 Essl. Mehl, 1/8l Wasser, ½ Becher Sauerrahm.

Buschbohnen waschen entstielen und halbieren, Kartoffeln roh schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Kartoffeln und Bohnen und Bohnenkraut zugeben und bei guter Hitze knackig andünsten. Tomaten würfeln, dazugeben, das Ganze mit Mehl überstäuben unterheben und mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz Pfeffer, Paprika, abschmecken und fertiggaren. Zum

Kopfsalat ungarisch

Zutatenliste

1 Kopfsalat, 1 Becher saure Sahne, 2 EL Sahne, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Puderzucker, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß, 1 Zwiebel, feingehackt,

Zubereitung

Salat putzen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Saure und süße Sahne mit Zitronensaft mischen, mit Zucker und den Gewürzen abschmecken. Die feingehackte Zwiebel unterheben. Dressing über den Salat geben, gut mischen und sofort servieren. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Papaya mit Mozzarella

Zutatenliste: 1 Papaya, 1EL O-Saft, 90 g Mozzarella, Salz, 1EL Olivenöl, Pfeffer schwarz,
1 TL Honig, Basilikum, Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Mozzarella in Scheiben schneiden. Papaya entkernen (mit Löffel), schälen und in Scheiben schneiden
O-und-Limettensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verquirlen
Mozzarella- und Papaya Scheiben auf einem Teller anrichten. Dressing drüber träufeln. 10 Minuten ziehen lassen.
Mit Basilikum garnieren. Dazu passt ein Vollkorn-Baguette.