

Hauptgang Steak / Zwiebel / Panzanella / Bohnen

Rezeptteil 4 von 4 Bohnen mit Knoblauch

6 Personen

<u>Menge</u>	<u>Zutat</u>
300 g	je Grüne Bohnen TK & Weiße Bohnen aus der Dose
1	große Tomate
1	je Knoblauch-Knolle & Zwiebel
1 TL	Bohnenkraut
60 ml	Olivenöl
20 ml	Weißer Balsamico
1 TL	Senf
	Zucker und Salz

Vorbereitung

1. Die grünen Bohnen im Dampfgarer bissfest garen.
2. Die weißen Bohnen abspülen.
3. Die Tomate vierteln, das Kerngehäuse durch ein Sieb in eine Schale geben und das Fruchtfleisch fein würfeln. Essig, Senf, Bohnenkraut und Balsamico zum Tomatenwasser geben.
4. Die Zwiebel sehr fein würfeln.
5. Die Knoblauch-Knolle fest in Alufolie wickeln.

Grill

Milde Glut: Die Knoblauch-Knolle direkt in die Glut legen und ca. 10 min garen, bis sie sich weich anfühlt.

Zubereitung

Kochfeld Stufe 8: Die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Vom Herd nehmen und die Tomatenwürfel dazu geben.

Die Sauce **kräftig mit Salz und Zucker abschmecken**. Langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen und dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. **Die Knoblauchzehen aus den Schalen drücken und mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten. Diesen unter die Vinaigrette rühren.**

Bohnen, Tomatenwürfel und Zwiebeln dazu geben.

Nochmal abschmecken.