

# Pilzbohnen

© horst-ries.de

Nimm eine gewünschte Menge grüne Buschbohnen – waschen, putzen – nicht schnippeln. Kleine Bohnen lasse ich ganz.

In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 10-12min. blanchieren – bei Spaghetti würde man sagen al dente - also nicht weich.

Dann gut abtropfen lassen und sie können auch ruhig kalt werden. Man kann also durchaus eine größere Menge auf Vorrat kochen.

Diese so vorbereiteten Bohnen brät man genau wie Waldpilze – je nach Geschmack, mit viel Zwiebel, Pfeffer und Salz dran:

In einer Pfanne oder Tiegel lass Speckwürfelchen braun ausbraten. Dann gib die Bohnen und Zwiebelwürfel hinzu. Salze ziemlich reichlich – ebenso Pfeffer aus der Mühle. Unter Wenden brate, bis der Saft verkocht ist und die Zwiebelwürfel bräunen. Zwischendurch gebe ich auch noch einen Löffel Butter dran.



Die Pilzbohnen eignen sich gut als Beilage zum Steak. Oder, wie hier auf dem Bild, zu glacierten Kartoffelchen:

Kleine Pellkartoffeln in der Pfanne mit Butter und Salz leicht abraten. Dann einen TL Zucker in der Pfanne karamellisieren und die Kartoffeln darin wenden, bis sie schön braun glaciert sind.

Sehr lecker – da braucht man nichts weiter dazu...

\*