

BOHNEN REZEPTE



Rezept 8

Peixinhos da horta

Kleine Fische aus dem Garten - ein Bohnengericht aus Portugal

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, forum99.ch

Zutaten:

400	g	Buschbohnen
		Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
120	g	Dinkelmehl
10	g	Maizena
		Salz, Paprika, Kreuzkümmel, Fenchel
3		Eier aufgeschlagen
200	G	Paniermehl
50	G	Sbrinz
5	El	Olivener Öl

Gewusst?

Obwohl Fleisch und Meeresfrüchte einen Grossteil der portugiesischen Küche dominieren, gibt es auch beliebte Rezepte, die perfekt für Vegetarier passen.

Eines davon ist Peixinhos da Horta - panierte grüne Bohnen.

Wegen der Ähnlichkeit des Gemüses mit kleinen, bunten Fischen wird das Rezept als „kleiner Fisch aus dem Garten“ übersetzt. Die Bohnen werden als Vorspeise oder Snack mit Dip oder einem Spritzer Zitronensaft gegessen.

Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
Bohnen waschen, rüsten.
- 2. Schritt** Bohnen kurz im kochenden Salzwasser blanchieren, abtropfen und abkühlen.
- 3. Schritt** Mehl-Maizena-Gemisch in einem Teller bereitstellen und würzen.
Eier aufschlagen und würzen (an Stelle von Eiern Aquafaba verwenden).
Paniermehl mit Sbrinz vermischen.
Backofen mit Umluft auf 195 Grad vorheizen.
- 4. Schritt** Bohnen mehlen, durchs Ei ziehen und panieren.
Die panierten Bohnen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

5. Schritt

Backen im Ofen bis die Bohnen schön goldbraun sind.
Warm servieren. Die gebackenen Bohnen können auch aufgewärmt werden.
Alles mit Ei bestreichen.

Passende Dips

Hummus, Sauce Tartare, Knoblauchmayonnaise

En Guete!



Tipp:

- **Hummus**

200 g Kichererbsen über Nacht einweichen, abschütten und mit kaltem Wasser aufsetzen.
Kichererbsen weichkochen.
Kichererbsen im Sud kalt werden lassen.
Sud in eine Schüssel abgiessen für **Hummus und Aquafaba**.

3 Knoblauchzehen

1 Bd Petersilie

200 g Olivenöl

4 El Sesampaste (Tahin) Salz, Pfeffer, Zucker
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Kichererbsen mit dem Olivenöl, Petersilie, Tahin, Salz, Pfeffer mixen, wenig Koch- und Mineralwasser (mit Kohlensäure) begeben.
Abschmecken mit Kreuzkümmel, Basilikum, getrockneten Tomaten und Olivenpaste.

- **Aquababa (anstelle von Ei zum Panieren)**

150 g Sud von Kichererbsen
Steif schlagen (dauert 6 – 7 Minuten).

½ TL Johannisbrotkernmehl

½ TL Weinsteinbackpulver

Salz, Kreuzkümmel