

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Saure Bohnen

Zutaten: Bohnen, 2,5 Eßl. Butter, 2 Eßl. Mehl, $\frac{1}{4}$ L Rotwein, etwas Essig (nach Geschmack), $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 2-3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Zubereitung: Bohnenenden abschneiden, halbieren und kurz blanchieren. Den Sud auffangen und die Bohnen in kaltem Wasser durch ein Sieb abschrecken.

Dunkle Mehlschwitze: Butter und Mehl anschwitzen bis die Buttermehlschwitze ganz dunkelbraun ist. Vorsichtig und langsam mit dem Sud ablöschen (mit dem Schneebesen schnell rühren, damit keine Klümpchen entstehen). Die Mehlschwitze sollte dickflüssig sein.

Die Zwiebel mit Nelken spicken und mit dem Rotwein, dem Essig und dem Lorbeerblatt aufkochen. Etwas Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer zugeben. Zum Schluss die Bohnen zugeben und aufkochen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln und Spätzle. (Evtl. ganz fein geschnittener Speck in der Pfanne anbraten und zu den Bohnen geben).

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com