

Prinzessbohnen in Senf-Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Bohnen:

500 g Prinzessbohnen

Für die Sauce:

1 EL Butter

250 ml Milch 1 EL körniger Senf

50 ml Weißwein

1 EL Mehl $\frac{1}{2}$ TL Zucker

Salz

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln

100 g Butter 100 ml Milch

Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für die Bohnen:

Die Bohnen waschen und jeweils die Enden abschneiden. In kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Für die Sauce:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl einrühren und die Milch mit dem Schneebesen unterrühren, so dass eine glatte Sauce ohne Klumpen entsteht. Senf einrühren und mit Salz, Zucker und Weißwein abschmecken. Die gegarten Bohnen in die Sauce geben und vermischen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 20-25 Minuten garen.

Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Das Wasser der Kartoffeln am Ende der Garzeit abschütten und die Butter-Milch-Mischung zu den Kartoffeln geben.

Mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten und nochmal abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Einzelne Blätter als Deko auf die Senfbohnen geben.

Daniela Jahn am 03. November 2025