

Ingwer-Bohnen

Für 4 Portionen:

750 g Bohnen	1/2 l Wasser	1 Tl Salz
2 Halme Zitronengras	Ingwerknolle, 4 cm	1 El Olivenöl
1/2 Zitrone	150 g Sahnejoghurt	Salz, Pfeffer, Zucker

Als Garnitur:

2 kleine Peperonischoten Koriandergrün

Bohnen waschen und putzen (Spitze und Stielansatz abschneiden), zusammen mit den Zitronengrashalmen und einem geschälten Ingwerstück in kochendes Salzwasser geben. Je nach Bohnengröße 5 bis 20 Minuten garen.

Die Bohnen abgießen, Zitronengras und Ingwer herausnehmen. Die halbe Zitrone sehr fein schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Das Öl und ungefähr einen El Zitronenschale unter die Bohnen heben.

Restlichen frischen Ingwer feinhacken, mit Joghurt, dem Saft der halben Zitrone und Gewürzen vermischen. Diesen Dip zu den Bohnen geben, eventuell mit Peperonischeibchen und Koriandergrün garnieren, kalt auf einem Buffet oder warm als Beilage servieren.

Tipps:

Grüne Bohnen: Fast immer werden sie traditionell zubereitet – mit Räucherspeck und Bohnenkraut. Dabei vertragen sich Gartenbohnen mit vielen Gewürzen. Neben der Asia-Variante, bei der Ingwer und Zitronengras den Ton angeben, ist auch die mediterrane einen Versuch wert: Knoblauch, Oregano, Basilikum und Thymian sind die dafür notwendigen Zutaten.

Feinste Kenia-Bohnen sind schon nach wenigen Minuten gar, derbere Brechbohnen brauchen gut 15 Minuten. Sie sind gar, wenn sie beim Probieren an den Zähnen nicht mehr quietschen. Doch sie müssen noch knackig sein.

Damit die Farbe bleibt: Die Bohnen nach dem Kochen sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren dann eventuell noch einmal kurz erwärmen.

Frische Bohnen werden schon nach etwa zwei Tagen welk. Im Notfall können Sie die schlaffen Hülsen dann kurz in kaltes Wasser legen.

Für Ingwerfans: Wer es intensiv mag, kann für den Dip auch noch das bereits mitgekochte Stück Ingwer klein hacken. Weniger ergiebig, aber praktisch: Ingwer durch eine Knoblauchpresse drücken.

test Juli 2004