

# Löwenzahn an Bohnen-Püree

## Für 4 Portionen:

150 g weiße Bohnen, getrocknet	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl	2 Bund Löwenzahnblätter

Die Bohnen über Nacht in ungesalzenem Wasser einweichen. Wasser abgießen. In reichlich frischem Wasser ohne Salz etwa zwei Stunden sehr weich kochen. Nach einer Stunde Kochzeit einen Zweig frischen Rosmarin in das Wasser geben.

Wasser abgießen, Rosmarin entfernen und die Bohnen mit Salz, Pfeffer, frischen Knoblauchzehen und eventuell noch etwas Olivenöl pürieren.

Löwenzahn waschen, Blätter vom Strunk abschneiden und blanchieren (überbrühen, dann eiskalt abschrecken). In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, fein geschnittenen Knoblauch darin anbräunen. Zum Servieren diese Knoblauch-Öl-Mischung über das Bohnenpüree geben und mit dem Löwenzahn anrichten oder das Püree in die Blätter rollen.

## Tipps:

Das Blanchieren des Löwenzahns nimmt den Blättern die Schärfe und das Bittere. Man kann die Blätter aber auch kurz durch die heiße Knoblauch-Öl-Mischung in der Pfanne ziehen und dann auf dem Bohnenpüree anrichten. Anstelle von Löwenzahn eignen sich gerade im Frühjahr auch Bärlauch oder junge Spinatblätter.

Sehr große Bohnen ergeben ein cremigeres Püree als kleine. Wichtig: Die Hülsenfrüchte nicht wie für einen Eintopf in Salzwasser garen. Das macht die Schale hart, die Bohnen lassen sich schlechter pürieren. Wenn es schnell gehen soll: Auch Dosenware eignet sich.

Lichtgrün und richtig frühlingsfrisch mutet das Püree an, wenn Sie es aus frischen oder tiefgefrorenen Sau- oder Puffbohnen zubereiten.

test Mai 2007