

Ackerbohnen mit Petersilienschmand und paniertem Manchego

www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/schroeder-dicke-bohnen-100.html



Zutaten für 4 Personen:

ca. 1,5 kg Ackerbohnen (Dicke Bohnen)
1 Zehe Knoblauch
2 rote Lauchzwiebeln
1 Zweig Bohnenkraut
300 g Schmand
einige Spritzer weißer Balsamicoessig
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Prise Zucker
Etwas Olivenöl
2 Handvoll Eiswürfel zum Abschrecken
4 Scheiben Manchego (je 100 g)
2 Eier
50 g Mehl
100 g Paniermehl
½ l Bratöl

Zubereitung:

Die Bohnen aus der Hülse befreien. Parallel dazu Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Bohnen darin für ca. 2 Minuten blanchieren. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen und die Bohnen darin abschrecken. Anschließend die Haut der Bohnen entfernen, so dass nur der innere Bohnenkern übrig bleibt.

Den Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Essig abschmecken, Petersilie fein hacken und unterheben. Bei Seite stellen.

Die Lauchzwiebeln ohne Grün in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Lauchzwiebeln und den Knoblauch darin sanft anschwitzen und mit einer Prise Salz und Zucker würzen. Die Bohnen zusammen mit dem gezupften Bohnenkraut hinzugeben und alles für wenige Minuten durchschwenken. Zum Schluss das fein geschnittene Grün der Lauchzwiebeln unterheben. Mit dem Petersilienschmand anrichten.

Den Manchego leicht mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen, von beiden Seiten im Paniermehl wälzen und in heißem Öl goldbraun backen. Auf Küchenkrepp legen, damit das Fett aufgesaugt wird, dann mit den Bohnen auf Tellern anrichten.

Bloody Mary

Zutaten:

1 Dose Tomatenpolpa
200 ml Bio-Tomatensaft
1/2 Zitrone
50 g Schlangengurke ohne Schale
1 Stangen Staudensellerie
2 cl Vodka
4 Eiswürfel
1 Spritzer Tabasco
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer geben. Den Saft und Abrieb der Zitrone dazu und gut mixen. Anschließend etwas Salz und Pfeffer auf den Drink geben.