

## Körbchenrezept

### MEDITERRANE BUSCHBOHNEN MIT PARMESAN

#### ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR BUSCHBOHNE:

Buschbohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und liefern eine Menge Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe. Sie regen die Verdauung an und machen lange satt. Auch deshalb werden sie schon als Super-Food bezeichnet.








Lila Bohnen werden beim kochen grün. Das liegt daran, dass das für die lila-blaue Farbe zuständige Anthocyan auf der Außenfläche der Bohnen durch Hitze zerfällt.

Anthocyane: Schutz vor Krankheiten

Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in blauen, violetten oder roten Gemüsearten und Früchten vorkommen. Sie gehören zu den kraftvollsten Antioxidantien der Natur und schützen unsere Zellen vor Alterung, Entartung und Krankheit.

#### ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (BEILAGE):

- |   |  |
|---|--|
|  250 g Buschbohnen                         |  ½ TL Salz                                    |
|  2 Knoblauchzehen fein gehackt             |  Pfeffer                                      |
|  2-3 EL Olivenöl                           |  1 Glas in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten |
|  60 g geriebener Parmesan oder Hefeflocken |  |

Die Bohnen waschen, die Enden entfernen und Bohnen hälfteln. Währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die geschnittenen Bohnen ins kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen abschöpfen, mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Bohnen in eine Schüssel geben und Knoblauch, Olivenöl, Parmesan/Hefeflocken, Salz, Pfeffer nach Belieben hinzugeben. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Alles gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen. Anschließend ggf. nachwürzen. Schmeckt auch als Antipasti!

*Guten Appetit* wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*