

DICKE KNOBLAUCHBOHNEN ZUM BRATHÄHNCHEN

Eine Kategorie die hier auf dem Blog mehr als stiefmütterlich behandelt wird ist die Kategorie Beilagen. Eigentlich ist das fies, denn unglaublich viele Rezepte haben den Schwerpunkt auf der Beilage und landen dann in der Ecke Huhn, Fisch oder Rind weil ein einfach gebratenes Stück Fleisch mit auf dem Teller liegt. Deshalb gibt es heute dicke Knoblauchbohnen zum Brathähnchen – ja, man braucht das Hähnchen um Knoblauch und Zwiebeln darin zu schmoren. Trotzdem sind die Bohnen der Fokus, das Hähnchen ist zwar notwendig um Knoblauch und Zwiebel als Füllung zu garen, war aber am Ende nur mit Salz gewürzt auf dem Grillspieß. Somit haben wir hier nach dem Smoothie das zweite Rezept meiner grünen Woche auf dem Blog. Und auch wenn ich jedes Mal fluche während ich von jeder verflixten Bohne einzeln die Haut abziehe – lecker war es allemal!



ZUTATEN ALS BEILAGE FÜR 4 PERSONEN:

400g dicke grüne Bohnen, hier TK

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

1 Knolle Knoblauch – ja, Knolle (nicht Zehe)

1 Zwiebel

ZUBEREITUNG:

Das Brathähnchen salzen, die Knoblauchknolle quer halbieren (so das alle Zehen mittig durchgeschnitten sind), die Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen mit Zwiebel und Knoblauch füllen und am Spieß oder im Bräter zubereiten.

In dieser Zeit einen ausreichend großen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Bohnen darin 8 Minuten lang weich kochen.

Durch ein Sieb abgießen, einmal kalt abschrecken und dann von allen Bohnen die dicke weiße Haut abziehen.

Die geschälten Bohnen in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

Den Zitronenabrieb, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Olivenöl in einen kleinen Mixer geben. Sobald das Hähnchen fertig ist die Füllung aus dem Bauch holen. Die Knoblauchzehen aus der Schale ziehen und zusammen mit den Zwiebelstücken zu den restlichen Zutaten in den Mixer geben. Mixen bis kaum noch Stücke zu sehen sind.

Die Bohnen mit dem zitronigen Zwiebel-Knoblauch-Dressing anmachen und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Hähnchen zerlegen und auf einem großen Teller platzieren.

Die dicken Knoblauchbohnen zum Brathähnchen auf den Tisch stellen.

Greift zu!



© katha-kocht!