

ZUKUNFTS-REZEPT

SCHWARZE-BOHNEN-PFANNE BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

Gewürze

- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Shiitake-Pilzpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Pfeffer und Sojasoße zum Abschmecken

Restliche Zutaten

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Stangensellerie
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Bohnenkochwasser
- 2 EL Balsamico Essig
- 240 g gekochte Schwarze Bohnen (Abtropfgewicht)



Zubereitung

Für die Bohnenpfanne die Gewürze mischen. Zwiebel, Knoblauch und Selleriestange fein würfeln und mit dem Öl kurz in einer Pfanne anrösten, Gewürzmischung dazugeben und 10 Sekunden mitrösten - dann sofort mit der Brühe ablöschen.

Nun Bohnenkochwasser, Essig und gekochte Bohnen dazugeben und 5 Minuten sanft köcheln lassen. Fein geschnittene Petersilie dazugeben und alles gut mischen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.