

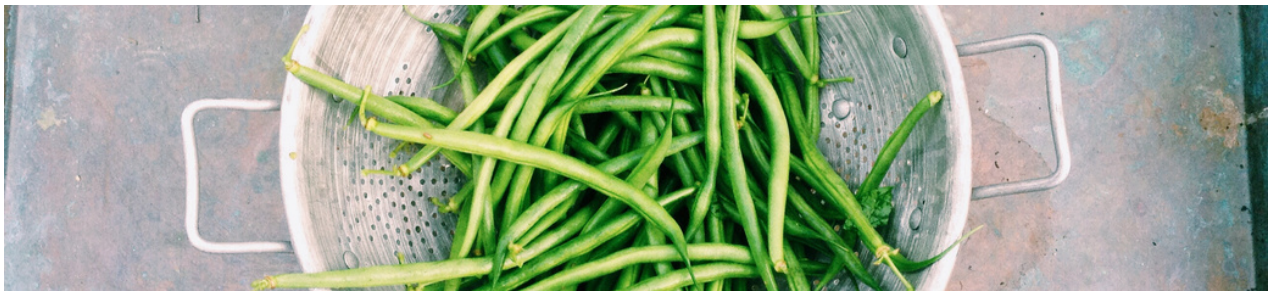


# Grüne Bohnen mit Parmesan

ARBEITSZEIT  
ca. 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT  
ca. 10 Minuten

PORTIONEN  
5 Personen



## ZUTATEN

- 300 g frische, grüne Bohnen
- 40 g Butter
- 3-4 EL frisch geriebener Parmesan
- ca. 1 EL Salz (für das Kochwasser)

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen putzen und waschen. Dann die Enden der Bohnen abbrechen und die Bohnen für ca. 10 Min in kaltes Wasser legen. Bohnen müssen ausreichend lange gegart werden, damit sie ihren Geschmack entfalten können. Damit die Bohnen ihre grüne Farbe behalten, sollte das kochende Wasser gesalzen werden, bevor man die Bohnen dazugibt.

Der Trick kann übrigens bei allen grünen Gemüsen angewendet werden. Das Salz verbleibt im Wasser und wird vom Gemüse nicht aufgenommen.

In einem Topf nun also reichlich Wasser zum kochen bringen und Salz hinzufügen. Sobald das Wasser kocht, Bohnen hinzugeben.

Wenn das Wasser erneut zu kochen beginnt, die Temperatur herunterschalten, bis es nur noch leicht köchelt.

Nach 6 Minuten Garzeit, das erste mal mit einer Gabel prüfen, ob sie weich genug, aber noch bissfest sind.

Dann abtropfen lassen.

Die Butter in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze stellen.

Die Bohnen hinzufügen und gut durchheben, wenn die Butter anfängt zu schmelzen und schäumen. Dann den Parmesan hinzufügen und die Bohnen weiter wenden.

Wenn gewollt, kann noch gesalzen werden.

Dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Wir wünschen einen guten Appetit!