

Dicke-Bohnen-Gemüse

für 4 Personen

2 kg dicke Bohnen (ergibt geschält/ausgepalt 500 g)

1/2 Fenchelknolle

1 Petersilienwurzel – alternativ auch Pastinake oder Knollensellerie

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

80 ml Gemüsebrühe

1/2 TL geriebene Zitronenschale

Salz und Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

Die dicken Bohnen aus ihren Hülsen entfernen und dann noch einmal die einzelnen Bohnenkerne enthäuten.

Die gepaltnen Bohnen für etwa fünf Minuten in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilienwurzel waschen, ebenfalls putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchel und Petersilienwurzel dazugeben und bei geschlossenem Deckel circa fünf Minuten dünsten.

Schalotte und Knoblauch dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Zitronenschale dazu tun und weitere fünf Minuten garen. Dann die abgetropften Bohnen unter das restliche Gemüse heben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die gehackte Petersilie untermischen.