

Saisonal entscheiden – Regional beim Bauern einkaufen

Rezept des Monats „Juli“

Püree aus dicken Bohnen & Ricotta und geröstetem Knoblauch

(für 4-6 Personen als Vorspeise)

Zutaten:

- 1 Knolle Knoblauch, 10 Zehen getrennt, ungeschält
- 125 ml Olivenöl
- 240 g Ricotta
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Bio-Zitronen
- 600 g Frische dicke Bohnen (= 400g enthäutete Bohnenkerne)
- 1,5 EL Zitronensaft
- 15g frische Minze gehackt plus 1 EL Minze in Streifen geschnitten zur Garnitur
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Knoblauchzehen in einer ofenfesten Form mit 1 TL Olivenöl vermischen und 15 min. im Ofen rösten, bis sie weich sind. Sobald man sie anfassen kann die Zehen mit dem Rücken einer Gabel aus der Schale drücken und in eine kleine Schüssel legen. Ricotta, Sauerrahm, eine kräftige Prise Salz und etwas Pfeffer hinzufügen und alles gleichmäßig verrühren, beiseite stellen.

Die Schale einer Zitrone in dünnen langen Streifen abschälen, die Schale der zweiten Zitronen abreiben und 2 TL davon beiseite stellen.

Das restliche Olivenöl mit den Zitronenstreifen in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen.

In einem Topf Wasser um Kochen bringen und die dicken Bohnen darin 1 min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und die Hülsen von den Bohnenkernen entfernen. Die Bohnen mit einer Gabel zerdrücken, das Zitronenöl (bis auf 1 EL davon, die Schalen wegwerfen) sowie den Zitronensaft, die gehackte Minze, ½ TL Salz und Pfeffer dazugeben und alles sorgfältig vermengen.

Eine dünne Schicht Knoblauch-Ricotta-Creme auf Portionsteller streichen. Die Bohnenpaste darüber geben und leicht verstreichen. Mit frischer Minze und der geriebenen Zitronenschale und dem restlichen Zitronenöl beträufeln.

Dazu ein frisches Ciabatta, Wurzelbrot oder Fladenbrot – einfach köstlich!

Ein bisschen mehr Zubereitungszeit – aber es lohnt sich definitiv! Rezept entnommen aus dem Zeit-Magazin 06/2018