



Sautierte Trockenbohnen mit Ei

Eisengehalt: Total: 22 mg – Pro Person: 5.5 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

200 g grüne Trockenbohnen	4 EL Crème fraîche
300 g Champignons de Paris, geputzt	2 EL HOLL-Rapsöl*
2 Zwiebeln	1 Würfel Gemüsebouillon
4 Knoblauchzehen	0,5 l Wasser
4 Eier	Salz, Pfeffer

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

10 Minuten
Fertig in 45 Minuten

Zubereitungsschritte

Knoblauch, Zwiebeln und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Bratpfanne im Öl andünsten.

Dann die Trockenbohnen mit einem halben Liter Wasser und einem Würfel Gemüsebouillon begeben.

Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen vollständig rehydriert sind. Wassermenge von Zeit zu Zeit überprüfen und bei Bedarf Wasser nachgiessen oder den Deckel bis zum Ende der Kochzeit wegnehmen, falls es noch zu viel Flüssigkeit hat. Würzen.

Eier in einer Schüssel aufschlagen und Crème fraîche begeben.

Sobald die Bohnen zart sind (Restflüssigkeit abschütten, falls notwendig), vom Herd nehmen und die Eier-Crème-Mischung begeben, gut vermischen.

Leicht erhitzen, bis die Eier stocken.

Tipps & Tricks

Nach der Rückkehr vom Wandern geniessen. Vor dem Servieren etwas Zitronensaft für die Frische und bessere Aufnahme des Eisens begeben. Guten Appetit!

Rezept von

Johan Philippe BRON
Cabinet Medbase Lausanne-Gare
philippebron@icloud.com
www.medbase.ch/fr