

Bärenstark gekocht



Bohnen und Birnen (4 Portionen)

Zutaten

400g grüne Bohnen
 2 EL Butter
 3 Birnen
 2 EL Rohrzucker
 6 EL weißer Balsamico Essig
 6 EL Walnussöl
 1 Prise Salz
 40g Walnüsse
 frisch gemahlener weißer Pfeffer
 ein kleiner Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Grüne Bohnen putzen und zurechtschneiden
2. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen
3. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen
4. Birnen aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden
5. Butter in der Pfanne erhitzen, die Birnenspalten scharf anbraten, dabei den Rohrzucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen
6. Mit 3 EL weißem Balsamico ablöschen
7. Die Bohnen und Birnen vorsichtig vermengen, das Walnussöl und den übrigen Balsamicoessig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Den Salat mindestens eine Stunde ziehen lassen
9. Die Walnüsse grob hacken und ohne Öl in einer beschichteten Pfanne rösten
10. Zum Schluss Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
11. Vor dem Servieren den Schnittlauch unterheben und die gehackten Walnüsse über den Salat streuen

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
 Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds