

Knusprige Bohnen mit Feta, Spinat und Sumach

Zutaten für 2 Portionen

- ⑦ 200 g Bohnen getrocknet (ersatzweise 400 g Bohnen aus dem Glas oder aus der Dose)
- ⑦ 40 g Natron
- ⑦ je 2 TL Olivenöl und Butter
- ⑦ 2 Stangen Jungzwiebel
- ⑦ 2 Zehen Knoblauch
- ⑦ 1 Handvoll jungen Blattspinat
- ⑦ 100 g Feta
- ⑦ Salz, Pfeffer
- ⑦ 2 EL gehackte Kräuter (Dille, Petersilie,..)
- ⑦ 2 TL Sumach (in türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)

Mein Tipp: Verwenden Sie für dieses Gericht nur in Ausnahmefällen fertig gegarte Bohnen. Der Geschmack von selbst gekochten ist ungleich besser!

Getrocknete Bohnen gut waschen und in einen Topf geben. Mit der doppelten Menge Wasser auffüllen und das Natron einrühren. Über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegleeren und Bohnen in frischem Wasser ca. 30 Minuten kochen bis sie weich, aber noch bissfest sind. Dieser Schritt entfällt bei fertigen Bohnen.

Zusatzipp: Wer empfindlich auf Bohnen reagiert wechselt nach der halben Kochzeit das Wasser.

Wichtig dabei: das frische Wasser sollte gleich zu Beginn kochend heiß sein. Also z. B. im Wasserkocher aufkochen.

Jungzwiebel in Ringe, Blattspinat in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen) sehr heiß werden lassen, je 1 TL Öl und Butter erhitzen und die Bohnen portionsweise in 2 Durchgängen jeweils ca. ½ Minute auf jeder Seite gut anbraten, bis sie Farbe bekommen. Im zweiten Durchgang am Ende auch die Jungzwiebel und den gehackten Knoblauch mitbraten. Den Spinat dazu und nur ganz kurz durchrösten, damit der Spinat nicht matschig wird. Die erste Portion gebratene Bohnen wieder in die Pfanne geben, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnenpfanne mit Fetakrümel, Sumac und gehackte Kräuter bestreuen und sofort servieren.

