

Rezept

Boereboontjies

NR: 11 vegan

Für 4 als Hauptgang für 6 als Beilage Personen / Zubereitung: 45min

Zutaten:

- 250g Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 20 g Öl
- 30 ml Milch



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser weichkochen.
- Bohnen waschen, die Enden abtrennen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
- Bohnen in Salzwasser 5 min. abkochen und im Eiswasser abschrecken (so bleiben sie schön grün).
- Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und im Butter andünsten.
- Mit Seasoning for green veg & lamb würzen.
- Thymian vom Stiel zupfen und begeben.
- Alles miteinander vermischen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und Servieren.

Boereboontjies ist in Südafrika eine sehr nahrhafte Beilage, die oft auch zu Braai – dem Barbecue - serviert wird.

Es ist aber auch eine herzhafte Hauptspeise, optional können Käsestücke dazu gemischt werden oder ein Spiegelei daraufgelegt werden.

E Guetä!