

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Koch: Max Stiegl

Bohnensterz mit Rahmgurken

Zutaten

(4 Personen)

Für den Bohnen Sterz

- 600 g griffiges Mehl
- 300 g Bohnen (kleine weiße)
- ½ l kaltes Wasser
- 200 g Schweineschmalz

Für die Rahmgurken

- 400 g Gurken
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Knoblauchzehen (fein gehobelt)
- Salz
- Pfeffer
- ein Schuss Essig
(Sorte nach Belieben)
- etwas Olivenöl
- Saft von einer Limette
- 1 EL gehackte Petersilie

Für die Garnitur

- 4 Petersilienblätter

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für den burgenländischen Bohnensterz zuerst das Mehl in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis es etwas Farbe bekommt und die Bohnen in Salzwasser weichkochen.

2. Für die Rahmgurken die Gurken in feine Scheiben hobeln und gut einsalzen, damit sie etwas Wasser lassen. Dann in einer Schüssel etwas Sauerrahm, die fein gehobelten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Limettensaft, gehackte Petersilie, Essig und Öl miteinander vermengen. Die Gurken gut ausdrücken und in die Sauerrahm-Marinade mischen.

3. Anschließend das kalte Wasser mit einem Kochlöffel in das Mehl einrühren. Das Schweineschmalz erwärmen und ebenfalls unter ständigem Rühren zu der Mehl-Masse gießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Nun die gekochten Bohnen abseihen und in das Mehl geben und die Masse gut durchrühren, sodass kleinere und größere Bröckchen entstehen.

Tipp: Wenn nötig noch etwas vom Bohnenwasser dazu gießen, um eine bessere Konsistenz zu erhalten.

5. Zum Schluss die Rahmgurken und den Bohnensterz je in einer Schüssel anrichten, mit einem Blatt Petersilie garnieren und servieren.