

# ANTIPASTI VON GRÜNEN BOHNEN mit Tomaten Avocado-Salsa

**FÜR 12 Portionen Sticks**

**ZEIT** 35 Minuten plus 1-2 Stunden Marinierzeit

## ZUTATEN

500 g frische breite grüne Bohnen  
 160 ml Wasser  
 ¼ TL Brecht Ur-Steinsalz  
 3 TL Brecht Kräuter Marinade  
 2 EL von der Bohnenkochflüssigkeit  
 4 EL Condimento Bianco  
 4 EL Olivenöl  
 3 TL Zitronenzeste von ⅓ Zitrone (fein wiegen)  
 ½ reife Avocado (ca. 140 g)  
 3 TL Zitronensaft  
 ca. 40 g getrocknete Tomaten – fein gewürfelt  
 2 EL Kapern würfeln (ca. 25 g)

## Nach Belieben

12 Rosmarinblüten  
 12 kleine Weck-Gläschen à 160 ml



## ZUBEREITUNG

1. Bohnen waschen, trocknen, putzen und in ca. 2,5 cm lange, schräge „Rauten“ schneiden.
2. In einem Topf 160 ml Wasser aufkochen, Bohnen und Brecht Ur-Steinsalz hinzufügen, mit dem Deckel verschließen. Aufkochen, danach die Hitze reduzieren und in ca. 15 Minuten bissfest garen.
3. 3 TL Brecht Kräuter Marinade mit 2 EL von der Bohnenkochflüssigkeit anrühren, kurz quellen lassen und zusammen mit 2 EL Condimento Bianco und 2 EL Olivenöl kräftig zu einer Marinade verrühren.
4. Bohnenrauten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl unter ständigem Wenden anbraten und in ca. 4–5 Minuten etwas Farbe annehmen lassen. Mit 2 EL Condimento Bianco ablöschen, mehrmals wenden, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Von der Kochstelle nehmen. Die noch heißen Bohnen mit der Hälfte der Marinade vermengen, auskühlen lassen. Nach dem Erkalten die Zitronenzeste hinzufügen.
5. Avocado-Hälfte aus der Schale lösen, fein würfeln und mit Zitronensaft vorsichtig vermengen. Menge in drei Portionen teilen. Getrocknete Tomaten, Kapern und ⅔ der Avocadowurfel mit dem Rest der Marinade vorsichtig unterheben.
6. Jeweils eine Portion Bohnenrauten und eine Portion Tomaten-Avocado-Masse in 12 Gläser schichten. Ein paar von den übrig gebliebenen Avocadowürfeln obenauf platzieren und mit einer kleinen Rosmarinblüte dekorieren.

weitere Rezepte finden Sie unter [gewuerzmuehle-brecht.de](http://gewuerzmuehle-brecht.de)