



Rezept

Fava Apero Bohnen

Rezept Bild



Zutaten

- Fava Bohnen (alias Schweinebohnen, Ackerbohnen)
- Knoblauch
- Peperoni
- Vinaigrette Sauce

Zubereitung

Vorbereitung Bohnen:

- Bohnen ausmachen, waschen und 30 Min weich kochen.

- Zum einfrieren: Bohnen ausmachen, 4 min kochen, abschrecken und anschliessend einfrieren.

- Vinaigrette Sauce klassisch (Oel, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Maggi) bereit stellen.
- Kleingeschnittene Paprika und Knoblauch Würfel dazugeben.
- Bohnen dazugeben und unter gelegentlichen Umrühren mehrere Stunden stehen lassen.
- Hält sich auch 2-3 Tage in einem Einmachglas im Kühlschrank.
- Zum Apero bereitstellen und mit Pfeffer aus der Mühle verfeinern.

Tipps und Tricks

Die Bohnen können mit oder ohne Schale gegessen werden. Auf Wunsch kann jede Einzel nach dem Sieden von Hand entfernt werden.

Fazit

Geschichte:

Habe ich an der Praia Formosa auf Madeira kennen und lieben gelernt.

Tags

[Bohnen](#) [Fava Apero Bohnen](#) [Gemüse](#)

Originalrezept

Hier geht es zum Originalrezept. [Link](#)

Variante

Sehen Sie eine weitere Variante zu diesem Rezept. [Link](#)

Rezeptvideos

Hier geht es zum Rezept Video. [Link](#)

Rezeptfotos



