



Klimafreundliches REzept des MOnats Mai

# Spargel auf grüner Bohnencreme

(empfohlen von Tina Kalbhenn, beim BNE-Kollegiumskoch-Event getestet und für sehr gut befunden)



Zutaten	Zubereitung	Geräte
10 Stangen grüner Spargel	Spargel waschen, Enden dünn abschneiden, eventuell den unteren Teil des Spargels dünn schälen, falls er holzig wirkt. Dann in mundgerechte Stücke schneiden, <b>später</b> in der Pfanne, in der die Zwiebeln gebraten wurden, anbraten	Messer, evt. Sparschäler
1 große Zwiebel 2 EL Olivenöl	Zwiebel schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur im Olivenöl goldbraun braten. Ein paar der fertig angebratenen <b>Zwiebeln</b> aus der Pfanne für die Garnitur <b>zur Seite</b> legen, den Rest zur Bohnencreme geben. In der gleichen Pfanne nun den Spargel anbraten.	Schneidebrett, Messer, Pfanne, Pfannenwender, Schüssel zum Aufbewahren für die Zwiebelgarnitur
1-2 EL Olivenöl 250 g weiße Bohnen (evt. aus dem Glas) Abrieb einer halben Zitrone plus den Saft Salz, Pfeffer etwas Olivenöl 1 TL Rosmarin 2 EL Hefeflocken ½ Bund glatte Petersilie	Petersilie waschen und wer es fein mag, Blätter abzupfen. Bohnenwasser abschütten, <b>ein paar Bohnen</b> zur Dekoration <b>beiseitelegen</b> . Alle Zutaten in das Gefäß zum Mixen geben. Die Petersilie nach und nach zugeben, je nach Geschmack. Alles mit dem Stabmixer zu einer Creme verarbeiten. Dabei schluckweise warmes Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auch die gerösteten Zwiebeln zugeben und cremig mixen.	Sieb, Schüssel für das Beiseitelegen der Bohnendekoration, Stabmixer mit hohem Gefäß zum Mixen, Teigschaber
Baguettescheiben	Grüne Bohnencreme auf einen Teller streichen, die Spargelstücke darauf verteilen, mit den Zwiebeln und weißen Bohnen garnieren. Dazu Baguette reichen.	