

## Grüne Bohnen nach Großmutter's Rezept

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



### Zutaten:

500 g frische Buschbohnen  
2 EL Reismehl  
500 ml heißes Wasser  
1 EL Instant-Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
Frisches Bohnenkraut  
1 fein gepresste Knoblauchzehe (wer mag)  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Sonnenblumenöl  
1-2 EL Essig

### Zubereitung:

Die Bohnen waschen, halbieren.  
Das Reismehl in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten goldgelb anschwitzen.  
Das heiße Wasser langsam unter ständigem Rühren (Schneebeesen) hinzufügen, dabei eventuell den Topf von der Kochstelle nehmen.  
Die Gemüsebrühe einrühren, Lorbeerblätter und Bohnen dazugeben.  
Die Bohnen bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie weich sind (20-30 Minuten).  
Bohnenkraut und eventuell Knoblauch dazugeben und vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig abschmecken.

Als Beilage passen Kartoffeln, z. B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Rostkartoffeln.  
"Da meine Oma Schwäbin war, gab es bei uns hausgemachte, handgeschabte Spätzle (vgl. ACIDOSE-NATURKÜCHE, S. 218) dazu."

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp: Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer  
ISBN: 978-3-9811851-1-9

Erhältlich im Potamos Shop: [www.potamos-shop.de](http://www.potamos-shop.de)