

Christian Henze
Grüne Bohnen-Ragout
mit Parmesanknödel

Donnerstag, 16. Juni 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für die Parmesanknödel:

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde (vom Vortag)
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Topfen (oder Magerquark)
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Für das Bohnenragout:

700 g	grüne breite Bohnen (Schneidebohnen)
etwas	Salz
4	Tomaten
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 TL	Butter
3 Zweige	Thymian
6 EL	Crème fraîche
2 EL	Doppelrahmfrischkäse
2 TL	Kapern (aus dem Glas)
6	schwarze Oliven
1 Prise	Zucker



Zubereitung:

1. Für die Parmesanknödel das Brot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.
3. In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für das Ragout die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, ebenfalls in Eiswasser abschrecken.
6. Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
7. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

8. Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen. Die Temperatur reduzieren und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.
9. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond heben und gut abtropfen.
10. Für das Gemüse Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
11. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
12. Thymian abrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und dazugeben.
13. Crème fraîche und Frischkäse einrühren und aufkochen.
14. Kapern und Oliven hacken, unterrühren und die Sauce mit Zucker und Salz abschmecken.
15. Abgetropfte Bohnen zugeben und in der Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
16. Zum Schluss die Tomatenwürfel untermengen, Das Bohnenragout auf Tellern anrichten, die Parmesanknödel dazu reichen und servieren.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ
28 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 37 g Fett