

Puffbohnen mit Sahne

für 4 Personen

| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|----------|--|---|
| 1 kleine | Zwiebel | Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. |
| 1 Zehe | Knoblauch | |
| 1 Eßl. | Kaltgepresstes Maiskeimöl | Öl erhitzen und beides darin anbraten. |
| 600g | Puffbohnen (ohne Hülsen) | Die dicken Bohnen, das Wasser und die gekörnte Brühe zufügen. |
| 3 Eßl. | Wasser | |
| 1 Teel. | Gemüsebrühe | |
| 1 Bund | Dill | Die Bohnen garen (Garzeit 10 bis 20 Minuten) Inzwischen den Dill waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. |
| 125g | Sahne | Die Sahne mit dem Joghurt und dem Eigelb verquirlen. |
| 150g | Joghurt | |
| 1 | Eigelb | |
| | Frisch gemahlener weißer Pfeffer | Die Mischung in die fertig gegarten Bohnen rühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnen Joghurt und Eigelb. Den Dill unter die Bohnen mischen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken und servieren. Getrocknete Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden und brauchen dann noch ca. 1. Std. zum Kochen. |