



weihnachtsrezept tarbais bohnen

chillfood rezept für 4 personen

zutaten

250 g tarbais bohnen getrocknet
2 gute gutsch bestes olivenöl
meersalzflöcken
roter kampotpfeffer
ein paar spritzer zitronensaft.

feuerkochutensilien

1 chessi, 1 holzkelle, 1 paar feuerhandschuhe, dreisteine feuerstelle

zubereitung

tarbais-bohnen über nacht in wasser einlegen
gequollene bohnen abspülen und in leichtem salzwasser langsam
auf dem kleinen feuer weichkochen
kochwasser abgiessen und bohnen kurz ausdampfen lassen
die gekochten köstlichkeiten auf eine platte geben und mit bestem
olivenöl, meersalzflöcken, pfeffer und zitronensaft
abschmecken. beigaben nach gluscht.

dazu passen randenblätter, ein paar tropfen orangenlikör,
chipotleflöcken, bio-orangenschalenspritzer, haselnüsse