

Rezept mit Zusammensetzung

Grüne Bohnen mit Kümmel und Senfsamen

Angaben für 1 kg

1. Schritt

TK-Bohnen fein 2x2.5 kg Frigem	1,000 kg	Pistor
EC Knoblauch 825g Becher Haco	0,010 kg	Pistor
Kümmel ganz 430g Butty	0,008 kg	Pistor
Senfkörner 380g Wiberg	0,015 kg	Pistor
Bohnenkraut Bund	0,010 kg	Gemüsedepositär national
Olivener Öl e.verg. Profit 20l	0,075 Lt	Pistor
Feta DOP Block, Greco ca. 1.6kg	0,100 kg	Pistor
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,008 kg	Rezeptur

VORBEREITUNG

Grüne Bohnen kurz blanchieren, im kalten Wasser abschrecken und danach gut abtropfen lassen

Bohnenkraut waschen, abtropfen lassen und zupfen

Kümmel und Senfsamen ohne Fettstoff rösten

Feta zerbröseln

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Kümmel, Senfsamen und Bohnenkraut mit dem Olivenöl an die Bohnen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bohnen vor dem servieren regenerieren, mit zerbröseltem Feta garnieren und servieren



Abschmecken Salz/Pfeffer UR

Angaben für 0,0075 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,007 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.