

Juni | Bohnenrelish



Zutaten:

1,5-2 kg grüne Bohnen

700 g Zwiebeln

Salz

0,7 L Weinessig

1 gehäufte EL **Dinkelweißmehl**

1 kg Rohrohrzucker

1 gehäufte EL Senf

Galgant und **Bertram** nach Belieben

Zubereitung:

30 Minuten, Garungsdauer: 80 Minuten

Bohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 25 Minuten nicht zu weich kochen und abseihen.

Die Zwiebeln fein hacken und in 1/4 L Weinessig kochen, bis sie glasig sind.

Das Dinkelmehl mit dem restlichen Weinessig glatt rühren, mit dem Rohrzucker, Senf, Bertram, und Galgant unter Rühren aufkochen. Halb zugedeckt etwa 10 Minuten leicht kochen lassen.

Die abgeseihten Bohnen und Zwiebeln mit der Kochflüssigkeit dazugeben und alles nochmals 15 Minuten kochen lassen.

Heiß in vorbereitete Gläser füllen und verschließen. In einem großen Topf im Wasserbad kochen bis die Flüssigkeit perlt oder im Weckapparat 30 Minuten bei 90 °C einkochen.

**Die fett gedruckten Zutaten finden Sie in unserem
Gesundheit-Shop! >>> <http://www.kraeuter-gesundheit-shop.at/index.php/>**

**Viel Spaß beim Zubereiten, Genießen und beim
Einkaufen in unserem Shop!**