



Peixinhos da horta - frittierte grüne Bohnen

Das portugiesische Rezept Peixinhos da horta lässt sich mit Gartenfischchen übersetzen. Grüne Bohnen werden durch einen Ausbackteig gezogen und frittiert, danach sehen sie ähnlich aus wie frittierte oder grillierte Sardinen, wie sie in Portugal oft und gerne gegessen werden - und sie sind ebenso knusprig wie die echten Fischchen. Sie schmecken natur gut, oder auch zusammen mit einem Tomatendip angerichtet.

Nicht nur Bohnen, auch Salbeiblätter werden im Bierteig frittiert: Müsliblätter werden sie hierzulande genannt. Natürlich ist es eine gute Idee, beides für eine leckere Vorspeise zu kombinieren.

Zutaten (2 Vorspeisen)

180g	Stangenbohnen
	Kräutersalz
80g	Mehl
1El	Paniermehl
1/3Tl	Salz (2g)
1	Eigelb
1,2dl	Bier
1Tl	Sonnenblumenöl
1	Eiweiss
1	Prise Salz
2dl	Sonnenblumenöl zum frittieren

Tomatendip:

2dl	Passata di Pomodoro
1	Knoblauchzehen
5cl	Balsamico bianco
1Tl	Oregano, getrocknet

Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Knoblauch hacken und in Oliven kurz andünsten, sie dürfen dabei nicht braun werden. Passata, Balsamico und Oregano zugeben und vermischen. Sanft köcheln lassen bis die Sauce etwas eindickt. Gegen Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten.

Mehl und Paniermehl vermischen. Eigelb, Bier, Salz und 1TI Sonnenblumenöl verquirlen und langsam zum Mehl giessen, dabei mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

Bohnen rüsten, lange Exemplare halbieren. Ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt dämpfen bis sie halbgar sind und noch ordentlich Biss haben. Bohnen auskühlen lassen.

Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen und kurz vor der Verwendung mit dem Schwingbesen unter den Teig ziehen.

Sonnenblumenöl in einer weiten Pfanne auf 170° erhitzen.

Bohnen mit dem Teig vermischen und im Öl goldbraun ausbacken. Bohnen zum Abtropfen auf Haushaltspapier legen. Anrichten und den Tomatendip dazugeben.







