



## Grüne Bohnen einfrieren

Die Bohnen waschen und den oberen Stielansatz entfernen.

Die Bohnen sind fadenfrei und müssen nicht mehr - wie früher üblich - entfädelt werden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.

Die vorbereiteten Bohnen in nicht zu großen Portionen ca. 3 Minuten ins kochende Wasser geben.

Mit der Schöpfkelle entnehmen und sofort im Eiswasser abschrecken.

Im Sieb gut abtropfen und etwas abkühlen lassen und in entsprechenden Gefäßen einfrieren.

Wer mag, kann gleich einen Stengel Bohnenkraut pro Portion Bohnen mit einfrieren.