Ackerbohnen-Fries

Snack oder Beilage für 2-3 Personen

Zutaten:

175 g grober Ackerbohnergriess

600 ml Gemüsebouillon

1 EL Rapsöl

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rapsöl zum Bepinseln

Die Gemüsbouillon in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den Ackerbohnergriess unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Rapsöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals auf dem Herd erhitzen und bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren ca. 3-4 Minuten zu einem festen Brei kochen, der sich vom Topf löst.

Den Ackerbohnen-Giessbrei auf ein feuchtes Blech rund 1 cm dick ausstreichen, gleichmässig festdrücken und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober/-Unterhitze vorheizen. Die ausgestrichene Masse in rund 5 cm lange Fries schneiden. Ein mit Backpapier belegtes Backblech mit wenig Rapsöl bestreichen und die Ackerbohnen-Fries gleichmässig darauf verteilen. Die Fries von allen Seiten mit Öl bepinseln und im heissen Ofen 30-40 Minuten knusprig ausbacken.

Die Fries als Beilage oder Snack mit Ketchup, Chutney oder Crème fraîche servieren.