

# Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN  
DAS MAGAZIN FÜR DEN  
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

## OLIVEN-HUHN MIT ZITRONEN-FAVE



4 Stück Hühnerbrust  
200 g Fave geschält und getrocknet  
2 Knoblauchzehen  
4 Handvoll Oliven entkernt – grün oder schwarz  
1 Zitronen-Zesten und Saft  
1 Rosmarinzweig  
1 Thymianzweig  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl Extra Vergine

### Schmackhafte Frische

- Die Fave in einem Topf mit Wasser und den geschälten Knoblauchzehen 10 – 20 Minuten weichkochen. Bei Bedarf Wasser nachgießen

- Die Bohnen abseihen, anschließend pürieren, etwas Olivenöl und den Saft und die Zesten der Zitrone beimengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Hühnerbrust in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und durchgaren
- Rosmarin- und Thymianzweig unter Beigabe von Salz und Pfeffer zum Schluß kurz mitbraten
- Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden, auf dem Püree anrichten und mit Oliven und Zitronenscheibchen garnieren



### Fave, Saubohnen, Dicke Bohnen:

Entstammen dem Mittelmeerraum und sind eine der ältesten Kulturpflanzen Europas. Im Gegensatz zur Gartenbohne zählen sie zur Gattung der Wicken und waren bereits im antiken Rom weitverbreitet. Fave sind eine wichtige Proteinquelle

