

Buschbohnen mit Tomaten und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Buschbohnen – 1 kg Tomaten – 2 EL Olivenöl – 1 Zwiebel – 3-4 Knoblauchzehen – 300 ml Gemüsebrühe – Bohnenkraut – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Von den Bohnen die Stielansätze entfernen und in mundgerechte Stücke scheiden
- Etwas Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin etwa 3 Minuten blanchieren, abgießen und beiseite stellen
- Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken
- Tomaten überbrühen, enthäuten und grob würfeln
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- Knoblauch zerdrücken, zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten, dann Tomaten, Bohnen und Bohnenkraut zufügen
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt etwa 15-20 Minuten köcheln lassen
- Dann den Deckel abnehmen und so lange dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Bohnen gar sind
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Dazu passen Kartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

