

## Rezept

# Bohnen mit Tomaten und Pinienkernen

Ein Rezept von Bohnen mit Tomaten und Pinienkernen, am 05.08.2024

## Zutaten

5	Eiertomaten	800 g	Busch- oder junge Stangenbohnen
2	Schalotten	2	Knoblauchzehen
5	Stängel Bohnenkraut	3 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe	3 EL	Pinienkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden, Bohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln, Bohnenkraut waschen. Tomaten abgießen, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze wegschneiden und den ablaufenden Saft auffangen.
2. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, darin die Schalotten und die Hälfte des Knoblauchs andünsten. Bohnen und Tomaten (samt Saft) mit dem Bohnenkraut unterrühren. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 35-40 Min. zugedeckt garen, dabei nach und nach etwas Brühe zugießen.
3. Kurz vor Garzeitende das übrige Öl in einem kleinen Pfännchen heiß werden lassen. Darin restlichen Knoblauch und die Pinienkerne braten, bis die Pinienkerne leicht bräunen. Zum Servieren über die Bohnen geben.