

Rezept

Bohnen mit scharfer Sauce

Ein Rezept von Bohnen mit scharfer Sauce, am 28.04.2024

Zutaten

400 g grüne TK-Bohnen	Salz
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	20 g Tomatenmark
2 TL Sambal Oelek	1 Dose stückige Tomaten
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	30 g Walnusskerne
30 g schwarze Oliven (ohne Stein)	6 Stängel Petersilie
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 28 g F, 28 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die TK-Bohnen in kochendes Salzwasser geben und 4-5 Min. darin garen, dann abgießen und eiskalt abschrecken. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Zwiebelwürfel im Öl glasig andünsten, Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark und 1-2 TL Sambal Oelek hinzufügen und im Öl anrösten. Alles mit den Tomaten ablöschen und ca. 10 Min. ohne Deckel köcheln lassen.
3. Dann die Kidneybohnen abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Mit den grünen Bohnen untermischen und erhitzen. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken und die Oliven halbieren. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.
4. Bohnen-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken, Nüsse und Oliven darauf verteilen und mit der Petersilie bestreuen.