

Rezept

Grüne Bohnen mit Grillkäse

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Grillkäse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
300 g grüne-Bohnen (TK)	1 TL Fenchelsamen (ersatzweise getrocknete Kräuter der Provence)
1 Dose Pizzatomen (400 g Inhalt)	1 EL schwarze Oliven
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Zucker	200 g Schafkäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel mit Bohnen und Fenchelsamen darin unter Rühren kurz anbraten.

2. Tomaten mit 50 ml Wasser dazugießen, die Oliven untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Gemüse zugedeckt 8-10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Zwischendurch umrühren.

3. Inzwischen den Backofengrill vorheizen. Den Käse in 6 Stücke schneiden, nebeneinander in eine hitzebeständige Form legen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und im Ofen (oben) unter den Grillschlangen in etwa 4 Min. leicht bräunen. Zu dem Gemüse servieren.