

Rezept

# Grüner Bohnentopf

Ein Rezept von Grüner Bohnentopf, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>1</b> Knoblauchzehe  | <b>4</b> Frühlingszwiebeln          |
| <b>300 g</b> kleine neue Bio-Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend) | <b>1</b> Fleischtomate              |
| <b>300</b> grüne TK-Bohnen  | <b>2 EL</b> Olivenöl                |
| <b>300 ml</b> Gemüsebrühe   | <b>4 EL</b> TK-Petersilie           |
| Pfeffer   | Salz                                |
| <b>100 g</b> Schafskäse (Feta)  | 1-2 TL Zitronensaft (nach Belieben) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe samt Schale längs halbieren oder vierteln.
2. Tomate waschen oder mit einem Sparschäler (noch besser: ein Tomatenschäler mit gewellter Klinge) rundherum schälen. Tomate vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch längs in dünne Spalten schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die gefrorenen Bohnen und die Kartoffeln, 2 EL Petersilie und die Hälfte der Tomaten zugeben. Die Gemüsebrühe angießen, alles vermischen und zugedeckt 10-12 Min. köcheln lassen.
4. Dann übrige Tomatenspalten dazugeben und den Bohnentopf mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Zitronensaft abschmecken. Schafskäse mit den Fingern zerbröseln und mit der übrigen Petersilie über den Bohnentopf streuen.