Rezept

Grüne Bohnen mit Tomate

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Tomate, am 27.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
125 g	Reis
25 g	Kritharaki-Nudeln (griechische Reisnudeln)
1	Lorbeerblatt
	Salz
500 g	Tomaten
2 EL	Olivenöl
600 ml	Gemüsebrühe
300 g	TK-grüne-Bohnen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 523 kcal, 13 g F, 20 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reisnudeln und Reis darin unter Rühren ca. 2 Min. anrösten. Mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt hineingeben. Alles einmal aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.

3. Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Bohnen und Tomaten kurz mitdünsten, 300 ml Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Bohnen mit Reis servieren.