Rezept

Grüne Bohnen mit Tomaten

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Tomaten, am 06.07.2025

Zutaten

- **500 g** feine grüne Bohnen
- **2** Knoblauchzehe
- **2 EL** Haselnusskerne
- Pfeffer
- Salz
- **3** Strauchtomaten
- **3 EL** Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 11 g F, 5 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

3. Haselnusskerne mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, alternativ grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4-5 Min. rösten, bis sich ein leichtes Röstaroma verbreitet. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4. Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen. Bohnen und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-7 Min. anbraten. Tomaten hinzufügen und weitere 4-5 Min. mit anbraten.

5. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.