

Rezept

Pikantes Bohnengemüse

Ein Rezept von Pikantes Bohnengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

800 g flache, breite grüne Bohnen	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Dose geschälte Tomaten (800 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Zucker
6 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Römertopf® wässern. Die Bohnen putzen, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden.
2. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit den Tomaten samt Saft in den Römertopf® füllen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 100 ml Wasser angießen und alles mit dem Öl beträufeln. Zugedeckt im Ofen bei 200° (Umluft 180°) 55 Min. garen.
3. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken und vor dem Servieren über die fertigen Bohnen streuen.