Rezept

Schneidebohnen mit Tomaten

Ein Rezept von Schneidebohnen mit Tomaten, am 26.04.2024

Zutaten

400 g	Schneidebohnen
2	kleine Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
1 EL	gemahlener Koriander
1 Bund	Koriandergrün
400 g	Fleischtomaten
3	Knoblauchzehen
	1/2 TL Harissa
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in ca. 8 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden.

2. Zwiebelringe im Öl in 4-5 Min. glasig andünsten. Knoblauch zugeben, 1-2 Min. mitdünsten. Bohnen zugeben, unter Rühren anbraten. Mit den Tomatenwürfeln ablöschen. Mit Harissa, Koriander und Salz würzen.

3. Alles kurz aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Inzwischen das Koriandergrün waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Die Bohnen mit Koriandergrün bestreuen. Heiß oder kalt servieren.