Rezept

Überbackene grüne Bohnen mit Tomatensauce

Ein Rezept von Überbackene grüne Bohnen mit Tomatensauce, am 26.04.2024

Zutaten

500 g	grüne Bohnen
400 g	Tomaten
	2-3 Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Sardellenpaste
40 g	Parmesan
	Salz
1	mittelgroße Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2	kleine Zweige frischer Rosmarin
	Pfeffer
	frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 299 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen und in reichlich Salzwasser 10-15 Min. kochen, bis sie bissfest sind. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Inzwischen die Tomaten heiß überbrühen, häuten und die Stielansätze herausschneiden. Das Fruchtfleisch mit den Kernen würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln.

3. Das Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch goldgelb anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz rösten, die gewürfelten Tomaten einrühren. Mit 100 ml Wasser aufgießen, die Rosmarinzweige hineinlegen und zugedeckt etwa 8 Min. köcheln lassen. Die Rosmarinzweige herausnehmen, die Sardellenpaste einrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und in zwei feuerfeste Formen verteilen. Die Tomatensauce darübergeben, mit Parmesan bestreuen und 10 Min. im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 180°) überbacken. In den Formen servieren.