

Rezept

Weisse Bohnen auf Pilaki-Art – türkische Meze

Ein Rezept von Weisse Bohnen auf Pilaki-Art – türkische Meze, am 08.06.2023

Zutaten

250 g getrocknete weiße Bohnen	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Möhre
1 Kartoffel	3 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	1 TL Salz
1 TL Zucker	2 EL Zitronensaft
Petersilienblätter zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

2. Am Zubereitungstag die Bohnen in reichlich Wasser aufkochen und zugedeckt in 30 - 40 Min. weich kochen (sie sollen nicht aufplatzen). Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhre und Kartoffel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Das Tomatenmark mit ½ l heißem Wasser verrühren und dazugießen. Mit Salz und Zucker würzen und aufkochen. Kartoffeln und Bohnen dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 40 Min. weich garen.

4. Die Bohnenmischung zugedeckt abkühlen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken, in Schälchen verteilen und mit Petersilienblättern garniert servieren.