Rezept

Zweierlei Bohnengemüse

Ein Rezept von Zweierlei Bohnengemüse, am 08.10.2026

Zutaten

600 g	grüne Bohnen
1	große Zwiebel
2 El	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1/2 Bund	Koriandergrün
2-3 Msp.	Chilipulver
4	Eiertomaten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
	Salz
1 Dose	Kidney- oder Pintobohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
1 Tl	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann mit einem spitzen Messer häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Min. anrösten. Bohnen und Tomaten samt Saft dazugeben und durchrühren, die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. garen.

3. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kidneybohnen, Kreuzkümmel und Chilipulver unter die grünen Bohnen rühren und das Gemüse offen 5 Min. kochen lassen. Mit Koriandergrün bestreuen.