

Rezept

Bohnenragout

Ein Rezept von Bohnenragout, am 30.06.2024

Zutaten

500 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote	2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Bohnenkraut (oder Petersilie)	1 Handvoll Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen, eventuell entfädeln und je nach Größe halbieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden (etwa auf die gleiche Länge wie die Bohnen).
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Bohnen und Paprikastreifen unterrühren, dann mit 100 ml Wasser ablöschen. Gemüse kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. schmoren.
3. Inzwischen Bohnenkraut und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Die Kräuter unter das Bohnenragout ziehen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.