

Langsam gegarte grüne Bohnen in Tomatensauce

880

Typ: Gemüse

Quelle: Ottoelangi: Simple, S. 113

Bemerkungen: Servieren Sie einfach Naturreis dazu, und Sie haben eine Mahlzeit, die gleichermaßen sommerlich leicht und schön herzhaft ist. Gut machen sich die Bohnen aber auch als Teil einer Mezzeplatte. Das Gericht lässt sich bis zu 2 Tage im Voraus zubereiten — die Aromen verbinden sich dann umso besser. Vor dem Servieren entweder aufwärmen oder 30 Minuten früher aus dem Kühlschrank holen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Aug 24: Zu suppig; nicht lange genug eingedampft.

Zutaten Für 4 Personen
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, grob gewürfelt (240g)
3 große Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Kreuzkümmelsamen
1½ TL rosenscharfes Paprikapulver
¾ TL geriebene Muskatnuss
1 EL Tomatenmark
500 g grüne Bohnen (am besten breite), geputzt und schräg in 2 cm breite Stücke geschnitten
6 Tomaten, gehäutet und grob zerkleinert (500 g)
500 mL Gemüsebrühe
10g Koriandergrün, grob gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept:

1. Das Öl in einem großen Topf (zu dem es einen passenden Deckel gibt) bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 8 Minuten anschwitzen, bis sie Farbe annehmen und weich werden; gelegentlich umrühren. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und Muskat hinzufügen und alles unter Rühren weitere 2 Minuten garen. Das Tomatenmark und 1 Minute später Bohnen, Tomaten, Brühe, ¾ TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben. Mittlere Hitze einstellen, den Deckel auflegen und das Ganze 30 Minuten köcheln lassen.
2. Den Deckel abnehmen und alles 30 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist und die Bohnen richtig weich sind, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und das Koriandergrün unterrühren. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.