



Grüne Bohnen in Olivenöl

Zutaten (für 10 Personen)

- 2 kg grüne Bohnen, breit
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 150 ml Olivenöl
- 2 - 3 TL Salz
- 2 - 3 TL Zucker
- Pfeffer
- 1 kg Joghurt, natur
- 5 Zehen Knoblauch

Variationen

Prinzessbohnen statt Grüner Bohnen
1 EL Bohnenkraut, getrocknet mitkochen

Beilagen

Weißbrot, Reis, Kartoffeln,
Bulgur...



Zubereitung

Bohnen

1. Bohnen waschen, putzen, dabei die Fäden abziehen. Bohnen in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten vom Stielansatz befreien und würfeln.
3. Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mit dem Olivenöl, Salz und Zucker „verkneten“, damit die Tomaten ihren Saft abgeben.
4. Etwa 10 Min. zugedeckt bei starker Hitze kochen, den Deckel nicht öffnen. Dabei den Topf ein paarmal schütteln, damit das Gemüse nicht ansetzt.
5. Tomatenmark mit 500 ml Wasser verrühren und zugeben. Umrühren und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 Min. garen, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchjoghurt

6. Knoblauch würfeln, mit Salz mischen und mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Joghurt mischen
7. Bohnen mit Knoblauchjoghurt servieren. Schafskäse schmeckt auch gut dazu.



Markthalle

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>