



Grüne Bohnen in Tomatensauce, orientalisch gewürzt

Zutaten

1 kg grüne breite Bohnen, 3 große Zwiebel, 8 Zehen Knoblauch, 1 kg Tomaten, Salz, Pfeffer, eine Priesse Kreuzkümmel, 6 EL Olivenöl

Zubereitung

Bohnen waschen, enden abschneiden und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und nach ca. 2 Minuten die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten in Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weich dünsten. Bohnen, Tomaten und die Gewürze in den Topf geben und ca. 15 Minuten kochen bis die Bohnen bissfest gegart sind. Nochmal abschmecken.