

Grüne Bohnen in Tomatensoße



Zutaten für 2 Personen:

400g frische grüne Bohnen
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Bohnenkraut (wichtig)
Salz, Pfeffer
Pul Biber oder Chilli (ganz wenig, soll nicht scharf werden)
1-2 EL Tomatenmark
1 Prise Rohrzucker
Gemüsebrühe ca. 150ml oder 1 TL Gemüsebrühpulver/Paste und 150ml Wasser
1 Dose stückige Tomaten (am besten von "Mutti")
Olivenöl

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, beide Enden abschneiden und in der Mitte durchschneiden.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch Pressen.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Zwiebeln glasig braten und die grünen Bohnen dazu geben, 2min braten und den Knoblauch zugeben. 1-2 EL Tomatenmark dazu geben, kurz rühren und anschwitzen, mit einer Prise Rohrzucker und 1 TL Bohnenkraut würzen. 150ml Gemüsebrühe dazugeben und die stückigen Tomaten unterrühren.

Mit etwas Salz, Pfeffer, Pul Biber oder Chilli (ganz wenig) würzen und bei kleiner Hitze ca 20min ohne Deckel köcheln. Ab 15min die Bohnen probieren, wenn sie noch leicht Biss haben, sind sie fertig. Auf keinen Fall zu weichkochen. Zum Schluss eventuell nochmal nachwürzen.

