Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / super schnell / Vegan /

Grüne Bohnen im Tomatensud

Lasst uns ehrlich miteinander sein. Ich fange an: Ich habe super oft keine Lust zu kochen! Man sollte meinen, dass ich nichts lieber täte, als mit einer Schürze um die Hüften gebunden in der Küche zu stehen und mit einem Lächeln im Gesicht, einen Kuchen nach dem anderen zu zaubern. Dem ist nicht so. Ja, ich kann irgendwie ziemlich gut kochen. Und ja, ich mache es auch gerne. Aber ich habe definitiv auch noch andere Hobbys, denen ich gerne meine Zeit schenke. Aber genau darum geht es auch auf Tiny Spoon. Rezepte, die schnell sind, einfach sind und am besten kaum Dreck machen. Rezepte, die man auch noch nach einem langen Tag der Arbeit und Kinderbespaßung machen kann, ohne dass es einem noch den letzten Nerv raubt. Ich möchte das Kochen Spaß macht. Und meistens hört der Spaß bei zuviel Arbeit auf. Und nun kommen diese Bohnen ins Spiel. Ein Topf, eine Handvoll Zutaten und so gut wie keine Aufmerksamkeit. Diese Bohnen kochen sich quasi von allein und am Ende bekommt man trotzdem ein leckeres, gesundes Gericht, dass hoffentlich allen schmecken wird.

Zutaten für 2-3 Portionen

- 500 gr - grüne Bohnen
- 3 - große Tomaten
- 1 - Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 TL - Bohnenkraut, getrocknet
- - Salz & Pfeffer
- 1 EL - Olivenöl

Zubereitung:

1. Zunächst müssen die Tomaten gehäutet werden. Dafür etwas Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten kreuzförmig oben und unten einritzen und mit dem kochenden Wasser übergießen. 30 Sekunden warten und nun die Haut der Tomaten abziehen.
2. Nun die Tomaten in grobe Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Den Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Die Bohnen waschen und die Enden entfernen. Nun die Bohnen dritteln.
6. Einen Kochtopf erwärmen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln für 2 min anschwitzen lassen. Nun den Knoblauch hinzugeben und weitere 30 sek braten, bevor die Tomaten reinkommen. 1-2 min köcheln lassen. Salz, Pfeffer und das Bohnenkraut dazugeben.
7. Jetzt kommen die Bohnen mit in den Kochtopf. Bei schwacher Hitze die Bohnen für ca. 30 min leicht köcheln lassen. Dabei einen Deckel auf den Topf legen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia