

Vegetarischer grüne Bohnen Eintopf

Zutaten für: 4 Personen

800	g	grüne Bohnen
400	g	Dosentomaten
10	Stück	Kirschtomaten
250	g	Zwiebeln
200	ml	Gemüsebrühe
200	g	Feta Käse
2	Stück	Knoblauchzehe
20	Stück	Minze Blätter
50	g	Pinienkerne
2	EL	Tomatenmark
4	EL	Olivenöl
1	TL	Zucker
2,5	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 45 Minuten

Zubereitung:

Zu Beginn die Pinienkerne in einem Topf (den wir später auch weiter benutzen) ohne Öl anrösten. Sie sollen etwas Farbe nehmen, aber nicht schwarz werden.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch beiseite stellen.

Nehmt die Pinienkerne aus dem Topf, nun gebt das Olivenöl in den Topf und schwitzt die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze 7 Minuten an, bis sie glasig sind.

Die geputzten Bohnen werden nun in mundgerechte Stücke geschnitten und der Feta in Würfeln. Nehmt die Tomaten aus der Dose und fangt den Saft dabei auf. Entfernt von den Tomaten den Stielansatz und eventuell noch vorhandene Hautreste. Dann schneidet sie in grobe Würfel.

Presst den Knoblauch in den Topf und bratet ihn zusammen mit dem Tomatenmark für 3 Minuten bei stärkerer Hitze an, löscht mit der Brühe ab und fügt Zucker, Meersalz, Dosentomaten mit Saft und die Bohnen hinzu. Verrührt alles gut miteinander und lasst alles bei mittlerer Hitze für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln.

Nehmt den Deckel vom Topf, lasst alles für weitere 10 Minuten köcheln, dabei reduziert die Flüssigkeit etwas und ihr erhaltet eine herrliche Sauce.

Schneidet die Minze Blätter in dieser Zeit in möglichst feine Streifen. Die Kirschtomaten halbiert und entfernt dann den Stielansatz.

Gebt die Minze, die gerösteten Pinienkerne und den Feta in den Topf, wenn der Käse anfängt zu schmelzen und die Sauce sämig wird, nehmt den Topf sofort vom Kochfeld, damit der Feta nicht noch weiter schmilzt. Jetzt mischt noch die Kirschtomaten unter und ihr könnt servieren.

Ein tolles vegetarisches Gericht, welches ich sehr gerne mag. Am liebsten serviere ich dazu Baguette oder geröstetes Weißbrot mit Knoblauch abgerieben, absolut köstlich!

Viel Freude beim Genießen.