



Hofladen Busch - Monika Busch

Am Neuendeich 191

25348 Blomesche Wildnis

Tel. 0 41 24 - 97 244

Fax 0 41 24 - 97 243

mail@hofladen-busch.de

Bohnengemüse mit Tomaten

Zutaten:

300 g Buschbohnen,
Bohnenkraut
1 Zwiebel
3 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1-2 Tomaten
Basilikum
Salz
schwarzen Pfeffer



Zubereitung:

Die Bohnen waschen und abtropfen lassen. Die Spitzen und Stielansätze entfernen. Die Bohnen, das Bohnenkraut und 100ml Wasser in einen gut schließenden Topf geben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-20 Minuten gar dünsten.

Während die Bohnen garen, für die Sauce die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazu drücken und mit braten. Die Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls mitbraten. Das Basilikum dazugeben. Die Sauce salzen und pfeffern. Die gegarten Bohnen unterheben.

Viel Spaß beim Kochen!