



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat August Grüne Bohnen in Tomatensauce

| | |
|------|---|
| 750g | breite, flache, grüne Bohnen |
| 1 | kleine Dose geschälte Tomaten |
| 1 | mittlere Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe (gerne mehr) |
| 2 EL | Olivenöl |
| | einige Zweige Thymian (oder Basilikum) |
| 500g | kleine, neue Kartoffeln |
| | Salz, Pfeffer |

Ich nehme für dieses Gericht die breiten, flachen, grünen Bohnen. Nur der Stielansatz wird abgeschnitten und die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8-10 min gegart. Sie müssen noch bissfest sein. Anschließend unbedingt mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten. In der Zwischenzeit die klein gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe in dem Olivenöl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Dann die Dosentomaten und zusätzlich eine halbe Dose Wasser zugeben und 12-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei die Tomaten mit dem Kochspatel zerkleinern. Die Thymianblättchen von den Stängeln zupfen und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun erwärmt man die vorgekochten Bohnen in der Sauce und lässt diese noch ein wenig einkochen. Dabei legt sich die Tomaten-Olivenöl-Sauce wunderbar um die grünen Bohnen. Dazu passen junge Kartoffeln und wer es nicht fleischlos mag, dem empfehle ich Lammkotletts.

Anmerkung: Ich halte die breiten, grünen Bohnen für sehr viel besser geeignet, als die üblichen deutschen Stangen- und Buschbohnen. Sie lassen sich mit Biss garen und schmecken selten mehlig-holzig. Oft bereite ich eine größere Menge zu, denn dieses Bohnenrezept schmeckt auch wunderbar kalt als Vorspeise. Es kann 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.