

GATCH GAP REZEPTE

GRÜNE BOHNEN IN TOMATENSAUCE

Zubereitungszeit 15 min | 2 Personen



rezepte & inspirieren



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Die vorbereiteten grünen Bohnen in die Pfanne geben und für etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die gehackten Tomaten und die getrockneten italienischen Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du es gerne etwas schärfer magst, füge die optionalen roten Chiliflocken hinzu. Alles gut vermischen.
- Die Pfanne abdecken und die Bohnen in der Tomatensauce für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen zart sind und die Aromen sich gut verbunden haben. Rühre gelegentlich um.
- Die Grünen Bohnen in Tomatensauce auf eine Servierplatte geben und mit frischer Petersilie garnieren.
- Dieses Gericht passt hervorragend zu Reis, Kartoffeln oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch.
- **Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!**

Zutaten

- 500 g frische grüne Bohnen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/4 Teelöffel rote Chiliflocken (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- Frische Petersilie zum Garnieren



CATCH CAP
handmade & sustainable