

Grüne Bohnen „spanisch“

für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g	grüne Bohnen	Bohnen und Paprika putzen und waschen.
500 g	Tomaten	Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken.
2	Paprikaschoten	Paprika vierteln und in Streifen schneiden.
2,	Zwiebeln	Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Strunk herausschneiden und vierteln.
2	Knoblauchzehen	Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
2 El	Olivenöl	Bohnen und Bohnenkraut zugeben. Unter vorsichtigen Wenden andünsten.
	Salz, Pfeffer	Paprikastreifen zugeben und kurz weiter dünsten.
2 Zweige	Bohnenkraut, Thymian, Oregano	Die Tomatenviertel dazugeben.
1/2 Bund	Petersilie gehackt	Mit Salz und Pfeffer würzen.
		Zugedeckt 15 Minuten schmoren.
		Dann ohne Deckel weitere 10 bis 15 Minuten kochen, damit die Flüssigkeit verdampft.
		Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
		Mit Petersilie bestreut servieren.
		<i>Tip:</i> Dazu passt Bauernbrot oder Vollreis.