

Bohnen bretonische Art

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

40	ml	Olivenöl, raffiniert
100	g	Zwiebel, rote, in Würfel geschnitten
2	ST	Knoblauchzehe, grob gehackt
50	g	Tomatenmark
100	ml	Gemüsefond
200	g	Tomatenstücke aus der Dosen Tomaten
200	g	Paprika, grün – in ca. 1 -1,5 cm Würfel
200	g	Paprika, rot – in ca. 1 -1,5 cm Würfel
300	g	Weißer „Paimpol“ Bohnen, Abtropfgewicht aus der Dosen
1/2-1	TL	Zucker, braun
		Salz
100	g	Oliven schwarze, entsteint
10	g	Basilikumblätter, grob geschnitten (2 gehäufte EL)

Herstellung:

1. In einer Kasserolle Öl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und den Knoblauch gelbgold anrösten.
2. Tomatenmark kurz mit rösten.
3. Mit dem Gemüsefond und den Tomatenstücken aufgießen und 5 Minuten köcheln.
4. Paprikawürfel und die Bohnen hinzugeben, mit Zucker und Salz würzen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Oliven hinzugeben und noch weiter 5 Minuten köcheln lassen.
6. Kurz vor dem servieren das Basilikum dazu geben.

TIPP:

Zu diesem herrlichen Bohnengericht passt ein frisches Baguette aber auch ein knuspriges Bauernbrot.

