

REZEPT DER WOCHE

5. – 11. August 2022

aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 4/2017 Mediterran genießen



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Griechisches Bohnengemüse mit gerösteten Kartoffeln und Manouri

Für 4 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
800 g grüne Bohnen
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
3 Zweige Thymian
4 EL Bratöl
2 EL Tomatenmark
350 ml Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
250 g Tomaten
1 Bund glatte Petersilie

50 g schwarze Kalamata-Oliven ohne Stein
1 TL getrockneter Majoran
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
150 g Manouri (Kühlregal im Bioladen; alternativ: Ricotta oder milder Feta)
Auf Wunsch
Thymian und glatte Petersilie für die Garnitur

1. Kartoffeln mit Wasser und Gemüsebürste säubern. In ausreichend Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten garen. Inzwischen Bohnen waschen, putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und achteln. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2. In großem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark unterrühren. Thymian, Bohnen und Zitronenachtel zugeben und mit Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Petersilie kalt abbrau-

sen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten, Petersilie, Oliven und Majoran ca. 5 Minuten vor Garzeitende unter Bohnengemüse mischen. Am Ende Zitronen entfernen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In großer Pfanne restliches Öl erhitzen und Kartoffeln darin bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Manouri mit Gabel fein zerbröseln. Kartoffeln und Bohnengemüse auf 4 Tellern anrichten und mit Manouri bestreuen. Auf Wunsch mit Thymian und glatter Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 390 kcal, 1630 kJ, 15 g EW, 47 g KH, 15 g F, 4 BE



JETZT NEU:
bis 18.08.2022
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de