

Bohnen/Tomaten Pfanne

Zutaten für 2 Personen

250 gr Bohnen
2 Zehen Knoblauch
250 gr Tomaten
2 EL Nüsse nach Wahl
3 EL Butter
Meersalz Pfeffer

Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, ggfs klein schneiden und in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Knoblauch, und Tomaten klein schneiden.

Die Nüsse anrösten.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Bohnen und Knoblauch dazu geben und bei mittlerer Hitze anbraten, Tomaten dazu und kurz köcheln lassen. Das Gemüse kräftig würzen und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Obwohl das Rezept nur aus ganz wenigen Zutaten besteht, fehlt es nicht an Geschmack. Ihr könnt das natürlich pimpen mit Oliven, Kapern, Kräutern oder Fetakäse.

Dazu Fisch, Fleisch oder Baguette!

Wir wünschen „Guten Appetit!“

