

ICH KOCHTE

NICHT FÜR JEDE*N.
ABER FÜR VIELFALT!

#SELBSTBEWUSST
SEIN



Griechenland



Zubereitungszeit: 60 Min. | Level: Leicht

Fasolakia (Grüne Bohnen in Tomatensoße)



Zutaten (4 Personen)

450 g grüne Bohnen
1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe
80 ml natives Olivenöl
1 Karotte
3-4 Kartoffeln
400 g Dosentomaten
ca. 300 ml Wasser
1 TL brauner Zucker
1/3 Bund frische Petersilie/Dill
3 TL Salz
1 TL Pfeffer

Zubereitung

- Grüne Bohnen gründlich waschen und dunklen Strang an der Außenseite mit einem Sparschäler entfernen. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit Olivenöl in einem heißen Topf oder einer Pfanne andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den braunen Zucker kurz karamellisieren.
- Kartoffeln, Bohnen und Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser angießen, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Nach etwa 40 Min. sollten die Zutaten gar sein. Gehackte Kräuter hinzufügen und ohne Deckel weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist.
- Etwas abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

charta
der
vielfalt

Für Diversity in der Arbeitswelt

UNTERZEICHNET

Guten Appetit
wünscht
Ihr Klüh Catering-Team



WIR RICHTEN GUTES AN. MIT KOPF UND HERZ.

Klüh
CATERING