



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse: Fenchel und dicke Bohnen

Dicke Bohnen und Fenchel in pikanter Tomatensauce

Ein pikanter Gemüsetopf, den ihr kalt und warm genießen könnt. Schmeckt zu Couscous, Reis oder Quinoa. Für 4 Personen.

Zutaten:

4 große Hände dicke Bohnen

1 Fenchel

500 ml passierte oder gehackte Tomaten

4 EL Olivenöl

2 EL Sojadauce

Salz und Pfeffer

eine Prise Chilli

Kräuter (Oregano, Rosmarin, Liebstöckel)

eine Zehe Knoblauch nach Belieben

Dicke Bohnen 10 bis 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Bohnen längs aufschneiden und aus der Schale poppen. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Bohnen und Fenchel hinzugeben und 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und die Tomatenpassata hinzugeben. Kräuter, Pfeffer und Salz nach Belieben hinzufügen, unterrühren und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen. Couscous oder Ähnliches nach Angaben zubereiten und mit der Sauce genießen.
guten Appetit

