



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

FrISChe Bohnen mit Olivenöl im Schnellkochtopf

Düdüklüde Zeytinyağlı Taze Fasulye



1 ½ kg frISChe Bohnen
2 Zwiebel
4 Tomaten
5 Spitzpaprika
2 Knoblauchzehen
1 ½ Teegläser Olivenöl
1 KL Salz
1 KL Zucker
Für die Oberfläche:
8-10 Petersilienzweige

- # Die Bohnen je nach Wunschlänge zuschneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Die Paprika entkernen und grob zuschneiden.
- # Die zubereiteten Zutaten in einen Schnellkochtopf geben. Salz und Zucker einstreuen. Die Bohnen einreiben bis sie weich werden.
- # Über diese Bohnenmischung geschälte und klein gewürfelte Tomaten geben aber nicht umrühren.
- # Als letztes mit Olivenöl übergießen und den Deckel des Schnellkochtopfs schließen.
- # Bei hoher Stufe den Topf auf den Herd stellen. Nachdem der Kochvorgang beendet ist, dann bei niedriger Stufe weitere 7 Minuten kochen.
- # FrISChe Bohnen mit Olivenöl im Topf abkühlen lassen, danach in Servierteller füllen, mit klein gehackten Petersilien verzieren und zu Tisch bringen.

Tipp: Die Bohnen werden vor dem Kochen mit den Zutaten eingerieben, damit sie Aroma und Geschmack der Zutaten in sich aufnehmen können.