



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

Frische Bohnen mit Olivenöl

Zeytinyağlı Yeşil Fasulye



1 kg frische Bohnen
2 Zwiebel
4 grüne Spitzpaprika
4 große reife Tomaten
2 Würfelzucker
2 KL Salz
½ Glas Wasser
¾ Glas Olivenöl

- # Bohnen waschen, säubern und zuschneiden.
- # Zwiebeln würfeln.
- # Spitzpaprika gleichgroß wie die Bohnen zuschneiden.
- # Bohnen, Zwiebel und Spitzpaprika in ein Schnellkochtopf geben und 2 Kaffeelöffel Salz geben und bis die Bohnen ausbleichen reiben.
- # Klein geschnittene Tomaten, Olivenöl, Wasser und Würfelzucker hinzugeben und umrühren.
- # Im Schnellkochtopf 13 Minuten kochen.
- # Im Topf abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Diese Speise in dem Schnellkochtopf zu zubereiten hat zur Folge, dass Zeit eingespart wird und die Vitamine erhalten bleiben.