



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

Gartenbohnen mit Olivenöl

Zeytinyağlı Börülce



1 kg Gartenbohnen
1 große Zwiebel
2 große Spitzpaprika
 $\frac{3}{4}$ Glas Olivenöl
1 Dessertlöffel Paprikamark
1 $\frac{1}{2}$ Dessertlöffel Salz
1 Glas warmes Wasser
2 Würfelzucker

- # Gartenbohnen waschen, abtropfen, die Enden abtrennen, je nach Länge in zwei oder drei teilen.
- # Zwiebel entweder in Streifen oder klein schneiden.
- # In eine große Schüssel Gartenbohnen, Zwiebel und Salz geben, bis die Farbe der Gartenbohnen sich ändert reiben.
- # In einen Topf Olivenöl geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und die zerhackte Spitzpaprika und Paprikamark dazugeben, einige Male umrühren.
- # Auf das Paprika geriebene Gartenbohnen hinzufügen, 3-4 Minuten unter umrühren braten.
- # Hierdrauf die Würfelzucker geben, warmes Wasser zugeben, Deckel des Topfes schließen, bei schwacher Hitze 35-40 Minuten kochen.
- # Nach Wunsch lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: In der Ägäischen Region werden mit Olivenöl zubereitete Gerichte kalt verzehrt.