

Balsamicobohnen bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 2 Teelöffel Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, 1 kleines Glas Rotwein, 1 Teelöffel Kräuter der Provence, 1 Blatt Lorbeer, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Tomaten, 2 Esslöffel Balsamicoessig.

Die Vorbereitungen:

Die Bohnen, falls man nicht zu einer Tiefkühlpackung greift, waschen und putzen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, die Mitte herauschneiden und in Würfel schneiden.

Die Zubereitung:

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Olivenöl andünsten, die Bohnen und das Lorbeerblatt hinzugeben und mitandünsten. Die gewürfelten Tomaten hinzugeben.

Mit dem Rotwein ablöschen und bei großer Hitze einkochen lassen. Die Hitze kleiner stellen und die Bohnen ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Nun nochmals mit Balsamicoessig nach Geschmack ablöschen und verdunsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eignet sich auch hervorragend als kalte Vorspeise.