



# REZEPT DER WOCHE

KW 28 10.07. – 16.07.2023

## Tomaten-Bohnen-Bowl (Für 2 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 500 g [Strauchtomaten](#) (Art.Nr. 101)
- 300 g [Buschbohnen mix](#) (Art.Nr. 603)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- [Minzblätter](#) (Art.Nr. 474)
- 25 g [Pinienkerne](#) (Art.Nr. 5834)

Alternativ [Sonnenblumenkerne](#)  
(Art.Nr. 5607)

- 80 g [Feta](#) (Art.Nr. 2116)
- 1 EL [Bratöl Olive](#) (Art.Nr. 8071)
- 1 EL [Tomatenmark](#) (Art.Nr. 17124)
- 1/2 TL [Rohrohrzucker](#) (Art.Nr. 5446)
- 100 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8102)
- Etw. Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und Tomaten in 1/2 cm große Würfel schneiden. Bohnen waschen, Stielenden abschneiden, eventuelle Fäden abziehen und in 4-5 cm lange Stücke teilen. Anschließend in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Feta in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Bratöl erhitzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Tomatenmark mit Zucker dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten lassen. Bohnen und Gemüsebrühe hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln. Bohnen mit einem spitzen Messer anstechen und nachprüfen, ob sie schon weich werden. Dann Tomatenwürfel untermischen und noch ca. 5- 10 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren mit Feta-Würfeln, frischer Minze und Pinienkernen bestreuen

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIO** **HOF**