



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW29 | 2020

Ratatouille mit dicken Bohnen

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Tomaten
- 2 Auberginen
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 300 g dicke Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 4 EL Olivenöl
- 600 ml Brühe
- Frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zunächst solltest Du die Bohnen enthülsen. Dazu die Bohnen aus den Schoten befreien, sie kurz blanchieren und anschließend aus der Schale drücken.

Das restliche Gemüse abspülen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und den Chili und Thymian fein hacken.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Gemüsestücke und Bohnenkerne 5 Minuten unter Rühren mitbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Brühe und Thymian zugeben. Alles etwa 20 Minuten schmoren lassen und nochmals abschmecken.

Dazu passt gut frisches Ciabattabrot.