

Bohnen mit aromatischen Gewürzen

Zutaten:

1 grosse Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
etwas Olivenöl, zum Anbraten von Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen
3 TL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Koriandersamen, gemörsert
½ TL Selleriesamen, gemörsert
½ TL Ingwer gemahlen
½ TL Kardamom, gemahlen
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Pelati, püriert
ca. 1 TL Zucker
400 g feine Stangenbohnen, gerüstet und schräg in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
200 g Coco-Bohnen, gerüstet und schräg in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
2 EL glattblättriger Peterli, grob gehackt

Zubereitung:

Die fein gehackte Zwiebel auf kleinem Feuer in etwas Olivenöl langsam anbraten. Den Knoblauch dazugeben und unter fleissigem Rühren weiter anbraten. Achtung: Zwiebeln und Knoblauch dürfen dabei nur ganz leicht Farbe annehmen. Dann das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben und nochmals ein paar Minuten anbraten lassen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Dann die pürierten Pelati zugeben und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Die Bohnen hinzugeben, gut untermischen und aufkochen. Dem Kochtopf den Deckel aufsetzen und das Bohnen-Gemüse auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Bohnen knapp gar sind. Ab und an umrühren und allenfalls etwas Wasser hinzugeben, damit nichts anbrennt. Nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Vor dem Servieren den grob gehackten Peterli darüber geben.

Rezept nach Yotam Ottolenghi, «Genussvoll vegetarisch», Verlag Dorling Kindersley