

Griechisches Bohnengemüse ('Fasolakia') mit Semmelknödeln

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

500-600 g breite Stangenbohnen, 2 Ds. geschälte Tomaten, 200 g frische Cocktail-Tomaten, 1 gr. Zwiebel, 4 Frühlingszwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, 1 TL Zucker, 3 TL getr. Oregano, 1 TL getr. Thymian, 1/2 TL Bohnenkraut, 1/2 Bd. Blattpetersilie, 8 EL Olivenöl, Salz, Schwarzer Pfeffer;

Zutaten für Semmelknödel (s. Extra-Rezept!) oder für eine andere Beilage.

Zubereitung:

Bohnen säubern, putzen & in ca. 3-cm-Stücke schneiden; Zwiebel grob würfeln, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Petersilienblätter grob hacken. Knoblauch fein schneiden. Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch & Bohnen bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Bohnenkraut & Zucker würzen. Mit den geschälten Tomaten ablöschen & ca. 20 min köcheln lassen. Für die letzten 3-4 Minuten die gewasch. & halbierten Cocktailtomaten hinzugeben. Zwischenzeitlich die Beilage(n) erstellen. Blattpetersilie vor dem Servieren überstreuen.

Variationen:

Z.B. Bratkartoffeln statt Semmelknödel;
evtl. zusätzlich "Pulled Porc" (Fa. Like Meat) braten.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Links:

[nach: ZDF Küchenschlacht, "... mit Fasolakia und selbstgemachtem Pitabrot", 09.08.2017](#)

Bilder:

