

Rezept der Woche



Bohnen-Tomaten-Pfanne mit Chilikäse

Zutaten (für zwei)

- 400 g frische Bohnen
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- - 1 TL Rauchsatz
- 500g Cherrytomaten
- 1 TL heller Balsamicoessig
- 1 TL Ahornsirup
- 100g Chilikäse z.B. Gouda mit Paprika und Chili

Zubereitung

Für das Gemüse die Bohnen waschen, die Stielenden entfernen, die Bohnen leicht schräg halbieren. Zwiebel- und Knoblauchwürfel vorbereiten. Das Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 4-5 Minuten glasig dünsten, dabei immer wieder vermengen. Bohnen zugeben, Hitze leicht erhöhen und die Bohnen rundherum vorsichtig braten und regelmäßig in Bewegung halten. Nach 2-3 Minuten das Rauchsatz und die Cherrytomaten zugeben, vermengen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Tomaten und Bohnen in der halb geschlossenen Pfanne köcheln lassen, zwischendurch immer wieder vermengen. Die Tomaten werden weich und geben Flüssigkeit ab, die nach und nach weiter einreduziert und eine geschmackvolle Tomatensauce für die Bohnen bildet. Die Bohnen im Tomatensud rund 12-15 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit Balsamico und Ahornsirup abschmecken. Den Käse reiben und unterheben. Die Platte ausschalten und das Gemüse ruhen lassen. Direkt auf Tellern anrichten und servieren.