

# Bohnen-Rezepte

## Türkische Bohnen

### Zutaten:

500 g grüne Bohnen

¼ Liter Olivenöl

3 Tomaten

2 Zwiebeln

1 TL Salz

1 TL Zucker

½ Liter Wasser

Stangenbohnen waschen, putzen und schräg in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. (Buschbohnen waschen und putzen)  
Tomaten und Zwiebeln auf der Küchenreibe reiben.

Olivenöl erhitzen und darin die Tomaten und Zwiebeln dünsten (ca. 5 Minuten).

Salz, Zucker und Wasser erhitzen, Bohnen zugeben und ca. 20 Minuten kochen.

Schmeckt am besten Lauwarm!

Dazu passt frisches Fladenbrot oder Ofenkartoffeln.

## Ligurische Bohnen

### Zutaten:

400 g Penne

250 g grüne Bohnen

250 g Kartoffeln

1 Glas grünes Pesto

Salz und Pfeffer

Bohnenkraut

Parmesan

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden;  
Stangenbohnen waschen, putzen und schräg in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. (Buschbohnen waschen und putzen)

Beide Gemüse zusammen mit etwas Wasser, Salz und Bohnenkraut bissfest garen, danach abgießen.

Zur gleichen Zeit werden die Nudeln im anderen Topf mit Salz al dente gekocht und ebenfalls abgegossen.

Das Pesto mit 3-4 EL warmem Nudelwasser vermischen und alle Zutaten vorsichtig vermengen.

Dazu passt Tomatensalat.