

Kochen mit **ANIXE**



Stangenbohnen- eintopf

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Bohnen waschen, Stielansatz und Spitze entfernen und in etwa 3 bis 4cm lange Stücke schneiden.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob schneiden. In einem Topf das Olivenöl bei kleiner Hitze erwärmen. Die Zwiebeln bei schwacher Hitze karamellisieren.
- 3** Dies kann gut und gern 15 bis 20 Minuten dauern, ist aber die Mühe wert.
- 4** Knoblauch dazu geben und mit anschwitzen. Tomatenmark in den Topf geben und mit braten.
- 5** Es darf auch etwas ansetzen, damit entfalten sich köstliche Röstaromen und die Farbe wird später eine tief Rote ergeben.
- 6** Bohnen und Kartoffeln dazugeben und für etwa 5 Minuten mit braten. Mit dem Wasser ablöschen, Tomaten, gemahlene Zimt und Harissa dazu geben.
- 7** Mit Salz abschmecken. Zugedeckt etwa 20 Minuten oder bis das Gemüse weich ist auf kleiner Hitze leise köcheln lassen.
- 8** Wer will kann gerne Lammfleisch dazu reichen.

Zutaten

500g	Stangenbohnen	4	Tomaten	Petersilie
2	Kartoffeln	200ml	Wasser	Salz
2	Zwiebeln	3EL	Olivenöl	
2	Knoblauchzehen	1TL	Zimt	
1EL	Tomatenmark	1TL	Harissa	