



KochDichTürkisch.de

kochdichturkisch.de

<http://kochdichturkisch.de/2015/01/07/gruene-bohnen-in-olivenoel-zeytinyagli-taze-fasulye-rezept-video/>

Grüne Bohnen in Olivenöl ~ Zeytinyağlı taze fasulye ~ Rezept, Video

Rezept für Grüne Bohnen in Olivenöl ~ Zeytinyağlı Taze Fasulye

- ausgesprochen: [sejtinnjahleh taase faßullje]

Wenn man frische grüne Bohnen und aromatische Tomaten zur Hand hat, kann man im Handumdrehen diese leckere Speise auf den Tisch zaubern. **Zeytinyağlı taze fasulye** gibt es bei uns immer im Sommer, wenn Mama vom Markt mit ganz vielen Tüten nach Hause heimkehrt. Einmal gekocht, kann man es warm oder kalt als Beilage mehrere Tage lang genießen. Meist schmeckt es kalt ab dem nächsten Tag noch besser, weil das Gemüse dann richtig durchgezogen ist. Übrigens richtig frische Bohnen sind sehr knackig und brechen, wenn man sie biegt. Die entstandene Bruchstelle sollte ebenfalls grün und saftig sein.

- Vorbereitung: 10' ~ Zubereitung 40' ~ 6 Portionen

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, einfach auf beiden Seiten die Enden abschneiden und ggf. die an der Bohne entlang laufenden Fäden entfernen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden.
 2. In einem Topf die Zwiebeln mit etwas Olivenöl und Zucker anbraten bis sie glasig sind. Anschließend die Tomaten, das **salça** und die grünen Bohnen zugeben. Wasser hinzufügen, kurz bei erhöhter Hitze mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen, dann Temperatur runter und leicht köcheln lassen. Bis die Bohnen ihre Farbe verändern, zwischendurch Topf rütteln, aber auf keinen Fall rühren.
 3. Topf beiseite stellen und abkühlen lassen. Erst danach umfüllen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren nochmal einige Tropfen kaltgepresstes Olivenöl darübergießen.
- **Tipp:** Falls keine Bohnensaison ist, kann man auch Tiefkühlgemüse nehmen. Dabei kann man sie leicht angetaut verarbeiten.

Zutaten

- 500 g frische grüne Bohnen (Stangenbohnen oder Prinzessbohnen)
- 1 St mittelgroße Zwiebel, kein gewürfelt
- 4 St mittelgroße Tomaten, gehäutet und gewürfelt
- 1 EL **salça** (eine Mischung aus Paprika- und Tomatenmark)
- 1 TL Zucker
- 150 g frisch gekochtes Wasser
- 1 Prise Salz
- 5 EL **Natives Olivenöl Extra**

TV-Auftritt

Am **Donnerstag, den 8.1.2015** koche ich gemeinsam mit **Wilma Elles** dieses Gericht.

