

Schweizer  Handarbeit

DIE JUNGE WILDE

chalira



Saison: Juni – November

Rezept zum «TAMANGUR» Kräuterpfeffer

STANGENBOHNEN MIT TOMATENWÜRFELN

Vegetarische Gemüsebeilage

Bohnen fädeln und in Stücke schneiden. Schalotten fein hacken und in Butter bei geringer Hitze etwa 5 Min andünsten. Die Bohnenstücke beifügen, weiter unterrühren und andünsten. Mit 1 EL Tamangur Kräuterpfeffer würzen und mit Wasser ablöschen. Zugedeckt etwa 20 Min leicht kochen lassen.

Die Tomatenhaut einschneiden und im Salzwasser kurz blanchieren. Danach kann die Haut unter kaltem Wasser entfernen werden um danach die Tomaten in 1 cm grosse Stücke zu schneiden.

Die Tomatenwürfel mit dem Tamangur Kräuterpfeffer abschmecken, vorsichtig unter die Bohnen mischen und alles servieren.

ZUTATEN

2 Personen

- 800 g Stangenbohnen Bio-Suisse
- 1 Stk. Fleischtomate/ oder Roma-Tomate im Glas
- 2 Stk. Schalotten/oder Zwiebeln Bio-Suisse
- 100 g Butter oder Olivenöl
- 1-2 EL Tamangur Kräuterpfeffer



Weitere Rezepte auf
www.chalira.ch