



## REZEPTE

### Dicke Bohnen mit Tomaten

#### Zutaten:



für 4 Personen

1 kg frische dicke Bohnen  
6 EL Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch  
2 Blätter Salbei  
Pfeffer  
Salz

400 g Tomaten

#### Zubereitung

Ca. 30 Min.

Bohnen ausspülen  
Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen.  
Knoblauch pellen, fein hacken und mit dem Salbei und dem Pfeffer in das Öl geben. 5 Minuten dünsten. Topf von der Kochstelle nehmen.  
Bohnen und eine Prise Salz untermischen und 4 Minuten beiseite stellen.  
Die Tomaten überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Zugedeckt 20 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren.  
Salbeiblätter herausnehmen und das Gemüse sofort servieren.

### Nudelsalat mit rohen Zucchini

#### Zutaten:



für 4 Personen

250 g Nudeln  
3 dünne Zucchini  
4 Tomaten  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Zwiebel, rot  
4 Würstchen (z.B. Wiener)

Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
weißer Balsamicoessig

Schnittlauch  
Basilikum

#### Zubereitung:

Ca. 25 Min. – Ziehzeit 60 Min.

Die Nudeln nach Anweisung bissfest kochen, abkühlen lassen.  
Die Zucchini über einen Gurkenhobel in dünne Scheiben reiben.  
Die Tomaten würfeln.  
Die Kidneybohnen unter fließendem Wasser abwaschen.  
Die Zwiebel schälen und würfeln  
Die Würstchen in kleine Würfel schneiden. Alles zu den Nudeln geben.  
Salzen, pfeffern und mit Balsamicoessig und Olivenöl abschmecken. Gut miteinander vermengen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Danach eine Geschmacksprobe machen, evtl. bei Bedarf nachwürzen.  
Frischen Schnittlauch und Basilikum hacken und erst kurz vor dem Servieren zufügen.