



Bunter Tomaten-Bohnentopf mit Tunfisch(amerikanische Art)

Quelle: EDEKA

Zutaten (für 4 Personen): 400 g frische grüne Bohnen, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL frischer Thymian, Oregano, grober schwarzer Pfeffer, 150-200 g Thunfisch im eigenen Saft, Salz, 3 Tomaten, Paprika edelsüß, 1 große Zwiebel.

Zubereitung: Bohnen vom Blütenansatz befreien, halbieren und zusammen mit dem gepressten Knoblauch und dem Thymian bei milder Hitze 5 Minuten anbraten. Bohnen salzen. Thunfisch mit der Gabel zerpflücken. Tomaten fein würfeln, beides zu den Bohnen geben und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind. Mit Paprika abschmecken. Dieses Bohnengericht schmeckt warm und auch kalt.

Alternativ (nach Norbert): Bohnen vom Blütenansatz befreien, nicht halbieren, zusammen mit dem Thymian in Gemüsebrühe bissfest ankochen. Thunfisch mit der gewürfelten Zwiebel scharf in 2 EL Olivenöl anbraten. Danach die abgeschöpften Bohnen vorsichtig in der Pfanne mit dem Tunfisch und der Zwiebel unterheben und weiter anbraten. Nach 2 bis 3 Minuten das Ganze mit etwas Gemüsebrühensud der abgekochten Bohnen ablöschen und eindicken lassen. Mit Thymian, Oregano, groben schwarzen Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz vor dem servieren die geviertelten Tomaten dazugeben.

Dieses Bohnengericht schmeckt warm und kalt.

Pro Portion: 126 kcal, 6 g Fett, 4,5 mg Cholesterin, 0,67 BE.

Alternativ mit Nudeln(nach Norbert): Penne Rigate al dente abkochen. Thunfisch mit der gewürfelten Zwiebel scharf in 2 EL Olivenöl anbraten. Danach die abgetropfte Penne in der Pfanne mit dem Tunfisch und der Zwiebel unterheben und weiter anbraten. Nach 2 bis 3 Minuten das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und eindicken lassen. Mit Thymian, Oregano, groben schwarzen Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz vor dem servieren die geviertelten Tomaten dazugeben.