



# Dicke Bohnen mit Tomaten

*für 2 Portionen*

## *Zutaten:*

1,5 kg Dicke Bohnen (ergibt ca. 500 g Bohnenkerne)

2 große Zwiebeln | wer mag 300 g Hackfleisch

5-8 Tomaten | 2 Zehen Knoblauch | einige Zweige Bohnenkraut und Salz

## *Zubereitung:*

Die Bohnen pulen und knapp mit Salzwasser bedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend das Wasser abgießen. Die Zwiebeln (und Hackfleisch) in einer Pfanne andünsten und die Bohnen dazugeben. Die Tomaten kleinschneiden und untermischen. Ebenso den gehackten Knobi, Salz und das Bohnenkraut und alles zusammen nochmal ca. 10 Min. köcheln.

Dazu paßt Reis, Nudeln oder Kartoffeln.



## • **Tipp:**

Wenn man die gekochten Bohnen mit Olivenöl, Knobi und Salz püriert, gibt das einen köstlichen Brotaufstrich



*Bio-Gärtnerei Quecke*