

Fasolakia – griechische grüne Bohnen



600 g Breite Bohnen (grün, alternativ normale Fisolen)
400 g Tomaten (gehackte aus der Dose oder Frisch)
1 rote Spitzpaprika
1 Mittelgroße Zwiebel
2 zweige Thymian (Oder 1 Teelöffel getrockneten)
4 zweige Oregano (Oder 2 Teelöffel getrockneten)
4 zeige Pfefferminze
6 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 Prise Zimt
Salz, Pfeffer (frisch gerieben)
2 Knoblauchzehen
100 g Oliven
1 TL Honig

Breite Bohnen (oder Fisolen) putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden und gut waschen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Falls frische Tomaten, diese waschen, Strunk entfernen und klein würfeln.

Pfefferminze und Oregano waschen. Pfefferminze fein hacken.

Das Olivenöl in die Pfanne geben. Bohnen hinzugeben und für ungefähr 3 Minuten anbraten. Die Temperatur etwas herunterschalten und Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Umrühren und kurz mitbraten lassen.

Paprikawürfel hinzufügen und 3 Minuten unter Wenden mitrösten.

Nun die Tomaten und Oliven hinzugeben, den Oregano und den Thymian dazugeben (wenn frisch dann die ganzen Zweige).

Mit Zimt und Honig würzen und 10 Minuten einköcheln lassen.

Das ganze mit Deckel sanft köcheln lassen, bis der Saft der Tomaten genügend einreduziert und die Bohnen weich sind. Evtl. noch Wasser nachgießen.

Die Oreganozweige entfernen, Pfefferminze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.