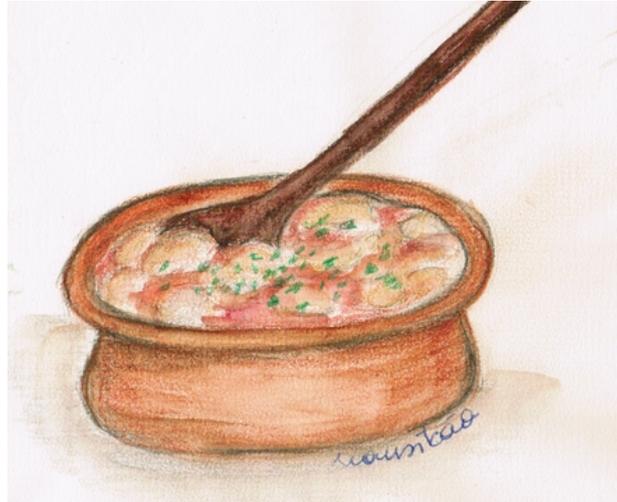


November REZEPT

Ein schnell gekochtes Slowfood !

Griechisches Bohnengericht - „Fasolada“

Schmeckt zu allen Fleischsorten, oder einfach mit einem guten Stück Brot.



2 El Olivenöl
1 Zwiebel

2 Rüebli, 1 Stück Stangensellerie
und 1 Knoblauchzehe

1 Dose (400 Gr.) Tomaten

Mindestens 1 El Tomatenpüree
mit Salz und Pfeffer und einer
Prise Zucker

1 Dose grosse weisse Bohnen

1 Bund Peterli

In die Pfanne geben
Klein schneiden und im Öl
caramelisieren

klein schneiden und dazugeben

zum ablöschen dazugeben

darunterrühren

würzen und das Ganze etwas
köcheln lassen

in die Tomatensauce geben

am Schluss dazugeben

Da es sich eigentlich um ein slow-Food handelt schmeckt es aufgewärmt doch noch besser! Ausserdem isst man das Gericht in Griechenland nicht ganz heiss.

E Guete