

Grüne Bohnen mit Sojahack und Tomaten

100 gr Soja- granulat	aufkochen, abgießen, ca. 30 Minuten in Wasser einweichen und kräftig auspressen.
750 gr. grüne Bohnen	säubern und in Stücke schneiden.
1 Zwiebel	kleinschneiden und in
Alsan	anbraten. Die Bohnen dazugeben, knapp mit Wasser bedecken und bißfest kochen.
2 TL Gemüse- brühe	und
Bohnenkraut	dazugeben.
1 Zwiebel	und
3 Tomaten	würfeln. Das ausgepresste Sojagranulat in einer großen Pfanne mit
Alsan	anbraten. Mit
Salz, Hackfleisch- gewürz, Pfeffer	und
2 Zehen Kno- lauch,	kräftig abschmecken und kross anbraten.
4 EL Tomaten- mark	die Tomaten und
2 EL Mehl	dazugeben und anrösten.
	hinzufügen und ebenfalls kurz rösten. Das Ganze mit den Bohnen samt Brühe ablöschen. Nochmals abschmecken und z.B. mit Gnocchi genießen.

Guten Appetit!

wünscht Cora Gutzeit

