

Fisolen in Tomatensauce

Die veganen Fisolen in Tomatensauce sind eine wunderbare fleischlose Köstlichkeit. Das Rezept ist einfach in der Zubereitung und gelingt bestimmt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

700 g	Fisolen
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehe
	Olivenöl
1 Dose	Tomaten gewürfelt (ca. 400 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Fisolen in Tomatensauce** die Fisolen putzen, waschen und zirka 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, die Bohnen dazugeben und kurz anrösten.
3. Die geschälten und gewürfelten Tomaten aus der Dose zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleine Flamme etwa 35-40 Minuten köcheln lassen.

Tipp

Zu den Fisolen mit Tomatensauce Reis oder frisches Weißbrot reichen.