Salatbohnen auf türkische Art

Ein wenig Flair in das heimische Essen zaubert dieses tolle Rezept aus der Türkei. Salatbohnen auf türkische Art wird sicher auch andere Gäste überzeugen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Foto: sabotrax

Zutaten

350 g	Bohnen
300 g	Hackfleisch (vom Rind oder Schwein)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
1 Würfel	Brühe
1 l	Wasser
2 EL	Öl
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für Salatbohnen auf türkische Art zuerst die frischen Bohnen waschen und mittig teilen. Danach Zwiebel abschälen und in Würfel schneiden, Tomate waschen und ebenfalls würfeln. In einem kleinen Topf Öl heiß werden lassen.

2. Zuerst die Zwiebeln andünsten und dann die Tomaten hinzugeben und ebenso anbraten. Danach Faschiertes und Tomatenmark untermischen. Wichtig ist es hier, alles gut miteinander zu verrühren.

3. Ist das Faschierte rundherum angebraten die Bohnen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ungefähr 10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Wasser kochend heiß werden lassen, am besten mit einem Wasserkocher und die Brühe damit aufgießen.

4. Das Faschierte mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe aufgießen, die Hitze herunterschalten und das Ganze 30 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und eventuell nochmal nachwürzen.

Tipp

Die Salatbohnen auf türkische Art schmecken als Hauptgericht mit frischem Baguette, aber auch als Nudelsauce. Einfach Spaghetti dazukochen und die Sauce drüber geben. Ein frischer Salat dazu und man hat ein vollwertiges Hauptgericht.