

Buschbohnen mit Tomatenpesto und Mandeln

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Cherrytomaten	400 g
Öl	4 EL
Zucker	
Buschbohnen	800 g
Mandeln, ganz, blanchiert	2 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, edelsüß	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Tomaten waschen, in einer Auflaufform mit 1 EL Öl, Salz und Zucker mischen und im oberen Drittel des Ofens ca. 20 Min. rösten, bis sie beginnen aufzuplatzen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Derweil Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Gründlich abtropfen lassen.

3. Mandeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Tomaten, Mandeln, Knoblauch, Paprikapulver und 3 EL Öl lediglich grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. In einer Schüssel Bohnen mit Tomatenpesto mischen und auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten. Restliche Tomaten darüber verteilen und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	194 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g