



# 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