

Gedämpfte Bohnen mit Tomatencreme und Fetakäse



Fotos Gisela Martin

Zutaten:

250 gr. Bohnen (bei höheren Mengen auf externen Dampfgarer ausweichen)

200 gr. Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete Tomaten

etwas Balsamicocreme rot

2 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

100 gr. Fetakäse

Zubereitung:

Bohnen, waschen, säubern und im Dampfgarkorbchen ohne Röhrelement bei 110 Grad/Rührintervallstufe 3 dämpfen. Ich hatte kleine Bohnen, waren nach 17 Minuten fertig. Wenn die Bohnen dicker sind, brauchen sie ggf. ein paar Minuten länger.



Bei größerer Menge sollte man auf einen Dampfgarer ausweichen.

Tomaten waschen/halbieren in Multi mit Messer geben. Geschälten Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben. Etwas Balsamicocreame und Olivenöl darüber gießen. Multi laufen lassen bis zur gewünschten Konsistenz und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Feta würfeln und zum Großteil unter Tomatencreme rühren.

Gedämpfte Bohnen auf Platte anrichten, mit Tomatencreme bestreichen und mit restlichem Feta bestreuen.

Die Sauce ist reichlich von der Menge. Aber am besten gleich doppelte Menge machen, die kann man auch gut bei Pasta und Co mit verwerten.