

# GRIECHISCHES BOHNENGERICHT

Schwierigkeit: einfach / ca. 60 Min. Arbeitszeit

Mit dem Rezept vom [Bio-Hotel Mani Sonnenlink](#) in Griechenland holen wir uns den Griechenlandurlaub an den heimischen Sommertisch. Das leckere und gesunde Gericht ist in Griechenland ein Klassiker und schmeckt fantastisch!  
Foto: Jürgen Schmückling

## ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

1 kg grüne Bohnen

---

2 Zwiebeln

---

2 Möhren

---

4 Tomaten

---

4 Kartoffeln

---

50 gr gehackte frische Minze

---

50 gr gehackte Petersilie

---

1 TL Tomatenmark

---

50 gr Schafskäse

---

Olivenöl, Salz und Pfeffer

---

Weitere Gewürze nach Belieben (Oregano, Senf, Sellerie, Chilli usw.)

---



## ZUBEREITUNG

Die folgende Reihenfolge solltest du beachten - dann schmeckt es am Ende auch richtig lecker:

Erst werden die Zwiebeln geschält und in dünne Scheiben geschnitten, um sie anschließend anzurösten. Dann auch die Möhren dünn schneiden und anrösten, kurz danach die frischen Bohnen hinzugeben. Anschließend die Gewürze, die gehackten Tomaten, das Tomatenmark und ein Glas Wasser dazugeben.

Dann lässt du das Ganze vor sich hinköcheln. Falls erforderlich Wasser nachgießen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Das dauert etwa 40 Minuten. Den Schafskäse in Würfel schneiden, das Ganze würzen und die Fasolokia wie auf dem Foto oben vollenden.

**Getränkeempfehlung:**

"Zu dem Gericht passt wunderbar ein kraftvoller Wein mit reicher Aromenvielfalt und milder Säure", findet unsere Weinbauberaterin Veronica Ullrich und empfiehlt deshalb einen [2018er Grauen Burgunder vom Weingut Goldschmidt](#) aus Worms-Pfeddersheim.