

**Eine-Welt-Verkauf**  
am 2. Okt. und 6. Nov.  
von 14 bis 17 Uhr im  
Rathausfoyer Ludwigsstadt

**Eine-Welt-Team**  
der Kirchengemeinde  
**Lauenstein** Secundo



### **Grüne Bohnen auf Tomatensugo mit Zwiebelquinua (4 Pers.)**

1 kg reife aromatische Tomaten	1 Kräuterstrauß
1 große Zwiebel	1-2 EL GEPA Chilisauce
150 g Staudensellerie	3+2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark	1 EL GEPA Mascobadozucker
1-2 EL Aceto Balsamico	100 g Crème fraîche
400 g grüne Bohnen	2 St Bohnenkraut
1 EL Butter	200 g GEPA Quinoa hell
4-6 Lauchzwiebeln	40 g geriebener Parmesan

#### **Zubereitung:**

- \* Für das Tomatensugo die Tomaten am runden Ende kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergiesen, nach 10 Sekunden abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Stielansatz entfernen, häuten und würfeln. Aus den Kräutern und der Orangenschale ein Kräuterstrauß binden. Zwiebeln schälen und würfeln. Staudensellerie waschen, putzen und evtl. entfädeln. In 5mm kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, mit Mascobadozucker bestreuen und schmelzen lassen. Staudensellerie zugeben und 2-3 min dünsten. Tomatenmark und Chilisauce zufügen, kurz anrösten. Tomaten, Kräuterstrauß, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze offen 50 min köcheln lassen. Kräuterstrauß entfernen, Sugo durch ein Sieb passieren, nochmal erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken. Crème fraîche einrühren.
- \* Bohnen waschen und putzen. In Salzwasser mit einem Stiel Bohnenkraut 8-10 min garen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Vom restlichen Bohnenkraut die Blätter abzupfen und hacken. Butter schmelzen, etwas salzen und die Bohnen mit dem Bohnenkraut darin schwenken.
- \* Quinoa nach Packungsangabe garen und salzen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In Olivenöl kurz andünsten, zu dem Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- \* Zwiebelquinua und Tomatensugo auf Teller verteilen, Bohnen auf dem Tomatensugo anrichten und mit Parmesan bestreuen.