

Fisolen in Olivenöl

i Fisolen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Sie enthalten reichlich Nicotinsäure und sind damit für ein gesundes Blut verantwortlich. Auch haben sie viel Vitamin B 5, auch Panthothensäure genannt, was ein hockwirksames Anti-Stress-Vitamin ist. Gerade wenn Sie viel zu tun haben, sollten Sie unbedingt Fisolen essen.

Zutaten für 4 Personen

500 g Fisolen
2 große Zwiebeln
3 mittelgroße Tomaten
6 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz
125 ml Wasser

Zum Garnieren:

1 unbehandelte Zitrone

Die Fisolen waschen, die Fäden abziehen und das Gemüse in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kochend heiß überbrühen und häuten. Die Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Bohnen mit den Zwiebeln, den Tomaten, dem Olivenöl und Salz in einen Topf geben und mit den Händen gut durchkneten. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze kochen. Dabei den Topf öfter rütteln, damit das Gemüse nicht ansetzt. Wenn sich die Fisolen leicht gelblich färben, Wasser dazu gießen, umrühren und das Gericht bei mittlerer Hitze 10-20 Minuten garen, bis die Fisolen weich sind. Das Gemüse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Zitrone gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen auf einer Platte anrichten und mit den Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
35	2 g	0,20 g	4,30 g



Tipp: Lassen Sie das Gemüse einige Zeit durchziehen, dann entfaltet sich sein Aroma noch besser.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VVQ86MR>