

Fasolakia

Einfach aber aromatisch. Fasolakia ist in griechischer Eintopf aus grünen Bohnen und Kartoffeln in Tomatensauce, lässt sich super vorbereiten, ist vegan und schmeckt sogar kalt. Damit ist es für uns das perfekte Sommergericht für heißte Tage.



Fasolakia | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): 1 Kilo Stangen-Bohnen | 1 Kilo festkochende Kartoffeln | 600 Gramm Zwiebeln | 2 Zehen Knoblauch | 250 Milliliter Weißwein | 1600 Gramm gehackte Tomaten | 200 Gramm Tomatenmark | 600 Milliliter [Gemüsefond](#) (keine gekörnte Brühe) | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer



Fasolakia | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Holzige Enden der Bohnen abschneiden und die Bohnen halbieren. 2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 3. Zwiebeln schälen und vierteln. 4. Knoblauch schälen und fein hacken. 5. Kartoffeln in Olivenöl anbraten, bis diese Farbe nehmen. 6. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und mitbraten, bis Röstaromen entstehen. 7. Mit Weißwein ablöschen und mit gehackten Tomaten sowie dem Gemüsfond auffüllen. 8. Bohnen unterrühren und das Ganze unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Stufe 45 Minuten köcheln lassen. 9. Für einen noch intensiveren Geschmack vor dem Servieren erst noch etwas ziehen lassen. 10. Alternativ kannst du das Gericht auch in mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser abfüllen und bei 120° Grad 100 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)).

Dazu passt hervorragend: Weißbrot und [Röstbrot](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#), [Eintöpfe](#) oder komplett [vegane Gerichte](#) entdecken!