

FISOLEN-TOMATEN-PFANNE

MIT ZWIEBELN & THYMIAN



ZUTATEN

250 g Fisolen

2 mittelgroße Tomaten

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 TL Thymian

2 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Feta & geröstete Sonnenblumenkerne

Für 2 Personen

Perfekt zu Reis, Polenta oder einfach mit Brot

ZUBEREITUNG

Fisolen in Salzwasser etwa 7 Minuten bissfest kochen, kalt abschrecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden und glasig dünsten. Knoblauch fein hacken und kurz mitrösten.

Tomaten klein schneiden, zusammen mit dem Tomatenmark und Thymian in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen, ca. 5 Minuten.

Nun die Fisolen dazugeben, alles gut vermengen, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Noch 2-3 Minuten durchziehen lassen und mit Feta und Sonnenblumenkerne garnieren.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at

www.tscheggs-ernte.at