

<i>Rezept</i>	
<i>Rick's Schmorbohnen</i>	
Vorbereitung der Bohnen	
1 kg Buschbohnen (oder in gleicher Menge Tiefkühlbohnen)	putzen (vgl. Fotos unten " Blick in die Küche "), waschen, abtropfen lassen. Dann in 4-5 cm lange Stücke schneiden
Zubereitung	
2 EL Olivenöl	in großem Topf erhitzen
3 Zwiebeln (bei Rick 1 ½)	grob würfeln und im Olivenöl volle Power anbraten - aber nur bis sie anfangen leicht braun zu werden.
75 g Butter (bei Rick 125 g) 1 Kaffee-Tasse Wasser 3-4 Knoblauchzehen geviertelt 2-3 Tomaten klein gewürfelt (vgl. Foto unten .) 1 gestrichenen Teelöffel gekörnte Brühe 1 EL Tomatenmark 1 TL (mindestens aber 1 Msp) scharfes Sambal Oelek und/oder einige Spritzer rotes Pepper- Tabasco (vgl. Blick in die Küche) Salz, Pfeffer	die Ingredienzien links zusammen mit den vorbereiteten Bohnen in den Topf dazu geben, wenn die Zwiebeln leicht braun werden. Aufkochen, umrühren. (Bei Rick wird das Wasser vorher heiß gemacht, dann die Brühe, das Sambal Oelek und das Tomatenmark darin aufgelöst.)
1 paar Zweige frisches Bohnenkraut alternativ: 1 gestrichener TL getrocknetes Bohnenkraut	obendrauf legen

Alles mit Deckel auf kleiner Flamme 1 Stunde kochen. **(Bei Rick ca. 3 Stunden)**; dann muß man allerdings öfters schauen ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist wg. Anbrennen und ansonsten Wasser nachgießen.)

Zum Schluß die Bohnenkrautzweige entfernen.

Die Flüssigkeit sollte bis auf einen kleinen Rest reduziert sein, ansonsten das Ganze noch ein paar Minuten ohne Deckel einkochen lassen.

Noch mal abschmecken, meist muß man nachsalzen.
