

Grüner Bohneneintopf mit Bulgur und Tzaziki

Zutaten für 4 Portionen:

Grüner Bohneneintopf

- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g grüne Stangenbohnen
- 2–3 EL Tomatenmark
- Wasser
- 1 Prise Pfeffer, Paprika, Chili, Cayennepfeffer, Kurkuma
- Salz nach Bedarf

Bulgur

- 1 Tasse Bulgur
- 2 Tassen Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Butter
- Salz nach Bedarf

Tzaziki

- 500 g Naturjogurt
- 250 g Magerquark
- ½ Salatgurke
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Dill, Pfeffer

Zubereitung:

- Endstücke der grünen Bohnen abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden, abwaschen und abtropfen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und mit Olivenöl andünsten, Bohnenstücke dazugeben und mitdünsten
- Wasser dazugeben, sodass die Bohnen bedeckt sind
- Tomatenmark, Gewürze und Salz hineingeben und 35–45 min. (je nach gewünschter Bissfestigkeit) köcheln lassen
- Gelegentlich umrühren und ggfs. Wasser dazugeben und abschmecken

- Den Bulgur waschen und mit Rapsöl anschwitzen lassen
- Mit Wasser ablöschen, Salz dazugeben und 10 min. kochen lassen
- Nach 20 min. den Bulgur abschmecken und mit Bohneneintopf und Tzaziki servieren

- Für den Tzaziki die Salatgurke waschen, schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben
- Joghurt mit Quark und Öl cremig rühren
- Quarkmasse und gepresste Knoblauchzehen hinzugeben
- Mit Gewürzen, frischen Kräutern, Salz und Zitronensaft abschmecken