Mein vegetarischer Sommerliebling: Bohnen-Curry-Gemüse nach Biolek und Witzigmann

Wenn man auf Familienbesuch in der Heimat ist, muss man ja seine Leibspeisen bekommen.
Da ich gerne esse, habe ich davon viele. Eine davon, die ganz weit oben auf der Liste steht, ist dieses Currygemüse mit grünen Bohnen, die ich über alles liebe.
Mein Naschkater kam zum ersten Mal in den Genuss dieses leckeren Essens und meine Ma verriet ihm natürlich als Erstes, dass es aus ihrem Lieblingskochbuch von „Bioland und Witzigmann“ stamme. Ich glaube, sie geht zu oft im Bioland-Hofladen einkaufen… Gemeint hat sie natürlich das Kochbuch von Biolek und Witzigmann „Alternativen zu Fisch und Fleisch“, in dem wirklich ganz köstliche Rezepte drin sind! Wir lieben sehr den Sauerkrautauflauf, den grünen Couscous- Salat mit Gurke, Chili und Orangensaft und natürlich diese grünen Bohnen.

Es war letzte Woche jedoch nicht nur für uns eine Zeit der Festmähler.
Mein Naschkater lernte bei diesem Heimatbesuch auch die kleine Landschildkröte Maxl richtig kennen. Beim letzten Besuch war er nur kurz aufgetaucht – es war nicht ihre Temperatur gewesen. Jetzt im Sommer ist er sehr aktiv und rennt den ganzen Tag durch den Garten. Ja, er rennt! Schildkröten können wirklich ganz schön schnell sein, wenn sie mal aufgewärmt sind! Da muss man echt aufpassen, wenn man im Garten ist. Eben war er nirgends, plötzlich sitzt er neben oder hinter einem und man könnte glatt auf ihn drauf treten.
Zurzeit ist ja auch Pflaumensaison und der kleine Baum meiner Eltern trägt einige Früchte (von denen wahrscheinlich jede ein Bohrloch hat…).
Fast jeden Tag fällt eine runter und Maxl ist im Paradies! Er hat sich bei der ersten Pflaume schon gemerkt, dass dieser Baum was Gutes bringt und seine ersten Schritte führen ihn momentan jeden Morgen zu diesem Fleckchen, wo er akribisch alles nach seinem Pflaumen- Frühstück absucht. Wenn er fündig wird, gibt es kein Halten mehr und die Pflaume ist in purer Gier innerhalb weniger Minuten verschlungen. Dann liegt da nur noch der Kern als säuberlich abgenagter Zeuge des Gelages.
Wir gönnen es ihm, denn der Anblick, wie er sein Obst verschlingt, ist einfach zu schön. Und für einen Kuchen hätten die Pflaumen am Baum wohl eh nicht gereicht…

Hier also *unser* Essen =)

Für 4 Personen:

300 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
400 g breite Bohnen
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
2-3 TL Currypulver
1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
100 ml Wasser
1 Becher Sahne (200 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Sauerrahm
2 EL frischer Dill, gehackt (1/2 Bund)

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. (Wer mag, schält sie noch.)
Die Bohnen putzen und in gleichmäßige, etwas grobe Stücke schneiden.
3EL Öl und 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln und den

Knoblauch darin glasig andünsten. Bohnen zugeben, mit Currypulver bestäuben und alles verrühren. Agavendicksaft oder Ahornsirup zugeben und mit dem Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen, dabei ab und zu umrühren.
Am Schluss die Sahne angießen, noch mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Sauerrahm und dem Dill verfeinern.

Dazu passen am besten Pell- oder Salzkartoffeln, aber auch Hirse oder Reis.[nurkochen]

Ich hoffe, ihr verbringt diesen Sommer auch alle ein paar schöne Tage im (Heimat)Urlaub und habt eine sehr genussvolle Zeit mit lieben Menschen und Tieren! ;)
Eure Judith