

Kartoffelpfanne

mit Bohnen und Paprika

Bio Kochbox KW 28



Kartoffelpfanne

mit Bohnen und Paprika



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

500 g festkochende Kartoffeln
200 g Bohnen
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 Handvoll Basilikum

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und in Würfel geschnitten, anschließend in Salzwasser vorgegart und abgossen. Die grünen Bohnen werden gewaschen, geputzt und die Enden werden entfernt, danach werden sie in leicht gesalzenem Wasser bissfest gekocht und abgossen. Die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Das Basilikum wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und etwas Schale fein abgerieben, anschließend wird etwas Saft ausgepresst. In einer großen Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden die Kartoffeln goldbraun angebraten, danach werden Zwiebel und Knoblauch hinzugegeben und kurz mitgeschwenkt. Anschließend werden Bohnen und Paprika untergehoben und einige Minuten gebraten, bis alles heiß ist. Zum Schluss werden Zitronenschale, Zitronensaft und Basilikum untergemischt und das Gericht mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.