

Kartoffel-Bohnen -Pfanne

Bio Kochbox KW 41



Kartoffel-Bohnen -Pfanne



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 300 g Kartoffeln
- 250 g Buschbohnen
- 150 g Zwiebel rosé
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 25 g veganer Bacon
- 1 EL Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Am Vortag Kartoffeln in der Schale garen, pellen und abgedeckt zur Seite stellen. Bohnen putzen, waschen und in reichlich Salzwasser ca. 7-8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Rosmarin und Thymian von den Stielen streifen und fein hacken. Kartoffeln längs vierteln. Veganen Bacon in Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin rundum goldbraun anbraten. Veganen Bacon, Zwiebelspalten und Knoblauch zugeben und weitere 7-8 Minuten schmoren, dabei die Pfanne häufiger rütteln, damit nichts anbrennt. Zum Schluss die Bohnen und die Kräuter hinzufügen, vorsichtig unterheben und etwa 3 Minuten mit erwärmen.

Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und direkt in der Pfanne servieren. Wer mag, kann auch noch auf jede Portion einen Klecks saure Sahne, gewürzt mit etwas Salz und Zitronensaft, geben.