

Süßkartoffel Mais-Pfanne

Bio Kochbox KW 42



Süßkartoffel Mais-Pfanne



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- ½ Pck. Sonnenblumen Hack
- 325 g Süßkartoffeln
- ½ Zuckermais
- ¼ Wirsing
- ½ Glas Weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomaten-Paprikamark
- 200 ml Gemüsefond
- ¼ Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

- 1 ½ EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Oregano

Zubereitung:

Das Hack nach Packungsanweisung vorbereiten. Süßkartoffeln gründlich waschen und bürsten. Maiskolben putzen, entfädeln und die Körner mit einem Kochmesser vom Kolben schneiden. Den Strunk und harte Blattrippen vom Wirsing entfernen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Das Hack darin krümelig braun anbraten. Süßkartoffeln, Mais, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Paprika und Oregano würzen. Das Tomaten-Paprika-Mark hinzufügen, kurz anschmoren und unterrühren.

Den Wirsing und die weißen Bohnen dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und die Gemüsepfanne bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Nochmals abschmecken und kurz vor dem Servieren die Petersilie zugeben. Zu der Süßkartoffel-Maispfanne schmeckt Pita-Brot oder auch ein Baguette.