Artikel vom 23.10.2024 · Ausgedruckt am 15.11.2026, 17:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bohnen-kartoffel-topf

Bohnen-Kartoffel-Topf

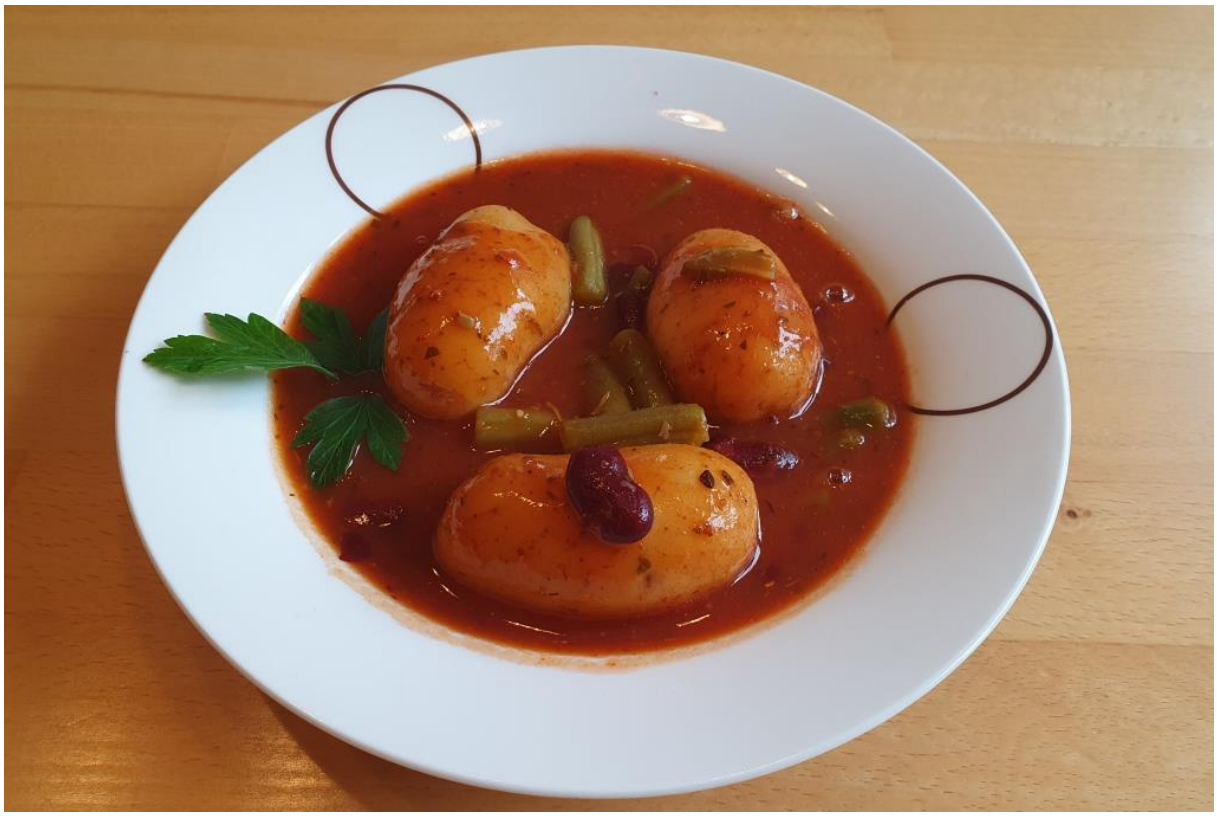


Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Portionen):

1 große Zwiebel

1 EL Öl

2 EL griechische Gewürzmischung (6 TL Oregano, 4 TL Thymian, 2 TL Majoran, 2 TL Rosmarin, ½ TL Chilipulver, 3 TL Salz, 2 TL Zucker, 3 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL Korianderpulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, alles fein gemörsert)

500 ml passierte Tomaten

500 ml Wasser

750 g Drillinge

150 g Kidneybohnen aus der Dose

300 g blanchierte grüne Bohnen

½ TL Piment d‘Espelette

Salz

Pfeffer

1 TL Stärke

1 EL Wasser

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in sechzehntel Spalten schneiden, in einem großen Topf mit dem Öl hell anbraten. Die Gewürzmischung zugeben und etwa 1 Minute mitrösten, dann mit den passierten Tomaten und dem Wasser ablöschen, die gewaschenen Drillinge zugeben und alles leicht köcheln lassen. Nach etwa 20 Minuten die abgespülten Kidneybohnen und die grünen Bohnen zugeben, weiterköcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Mit Piment d‘Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit der im Wasser aufgelösten Stärke cremig abbinden.

Kathrin Fries