Artikel vom 29.05.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:37 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/praerie-pfanne

Prärie-Pfanne



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

250 g grüne Ackerbohnen,

250 g Kidneybohnen und die Flüssigkeit aus der Dose,

240 g Canellinibohnen,

260 g Kichererbsen,

1 Prise Muskatnuss,

1 TL Oregano,

1 TL Salz (gestrichen),

2 TL Pfeffer (gestrichen),

1 EL rosenscharfes Paprikapulver,

1 EL Liquid Smoke (Flüssigrauch),

1 EL Sojasauce,

1 EL Ahornsirup,

1 EL Butter (oder neutrales Pflanzenöl),

1 Schalotte,

2 Knoblauchzehen,

4 EL Tomatenmark.

Zubereitung: In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne, die Butter bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte klein hacken und in der Butter blondieren. Danach die zuvor klein gehackte n Knoblauchzehen hinzugeben und für circa 2 Minuten mit anbraten. Im Anschluss das Tomatenmark mit in den Topf geben und kurz anbraten. Die Bohnen und Kichererbsen in den Topf geben. Bei den Kidneybohnen auch die Flüssigkeit aus der Dose hinzutun. Die Gewürze, die Saucen und den Sirup nach und nach unterrühren. Wer Liquid Smoke noch nicht kennt, sollte das Würzmittel sparsam dosieren und sich langsam herantasten. Der Ahornsirup kann ganz nach Geschmack in der Dosis erhöht werden. Alle Zutaten zusammen bei niedriger Temperatur für 10 Minuten leicht köcheln lassen und nach Belieben etwas Wasser hinzufügen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Als Beilage kann Brot, Baguette oder Brötchen gereicht werden.