

Rezept der Woche



Dicke Bohnen mit Frühkartöffelchen aus der Pfanne (vegan)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1600 g Dicke Bohnen in der Schote (etwa 500 g nach dem Pülen)
- 500 g Gemüsebrühe
- 200 g Champignons geviertelt
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- etwas gehackte Petersilie
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 2 EL Tahini (helles Sesammus)
- 1 EL Balsamico Essig
- frische Petersilie
- etwa 600 g kleine Frühkartoffeln

Gewürzmischung

- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 EL Bio Zitronenschale gerieben
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver mild
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Salz

Dicke Bohnen aus der Hülle pülen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin ca. 2 Minuten blanchieren. In einem Sieb abgießen, die Häutchen von den Bohnen abziehen.

Eine große Pfanne erhitzen, 2 EL Olivenöl und die gewaschenen Frühkartoffeln mit Schale dazugeben. Kurz anbraten. Mit Deckel bei reduzierter Hitze etwa 15 bis 20 Minuten braten. Dabei immer mal wieder die Pfanne ruckeln damit die Kartoffeln von allen Seiten anbraten.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Zwiebeln und $\frac{3}{4}$ der Champignons hineingeben und 6 EL Olivenöl darüber träufeln. Kurz anrösten, die Hitze reduzieren, das Mehl und die Gewürzmischung mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Essig dazugeben und für ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Sesammus unterrühren, die restlichen Pilze und die geschälten Dicken Bohnen hineingeben. Für 2–3 Minuten schmoren lassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln noch kurz ohne Deckel weiterbraten bis sie von allen Seiten schön goldbraun sind. Mit Salz aus der Mühle würzen und mit den Bohnen und frischer Petersilie bestreut anrichten.