

Bohnen mit Kartoffeln in Tomatensugo (3 Portionen)

Dauer: 45 Minuten

Zutaten:

250g Bohnen
400g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
1 kleine Dose stückige Tomaten
400ml Wasser
1 EL Tomatenmark
1 Msp. Zimt
1 Msp. Zucker
1 Msp. Paprika Edelsüß
1 Lorbeerblatt
Pfeffer, Salz

Nach Bedarf mit dem Abrieb einer Zitrone oder Orange, Dill und frischer Petersilie verfeinern und mit Feta ganieren.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, dann zur Seite stellen. Die Buschbohnen waschen und separat al dente kochen, dann ebenfalls beiseite stellen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Zimt, Pfeffer, Paprikapulver und Rohrzucker dazugeben.

Danach das Tomatenmark kurz mit anbraten. Nun die stückigen Tomaten hinzufügen. Mit heißem Wasser aufgießen und die Kartoffeln und das Lorbeerblatt (evtl Orangenabrieb und Dill)

dazugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz abschmecken, nach weiteren 5-10 Minuten vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen.

Nun die blanchierten Buschbohnen dazugeben.

In schönen Tellern anrichten und beispielsweise mit geröstetem Brot servieren.

Guten Appetit!

