



Bohngemüse aus Indien mit Sesam-Röstkartoffeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Zwiebeln, gelb 2 St.

Thymian, frisch 5 g

breite Bohnen 600 g

Öl 4 EL

Currypulver 1 EL

Tomatenmark 4 EL

Tomaten, gehackt 400 g

Gemüsebrühe 100 ml

Zucker

Butter 2 EL

Sesam, weiß 3 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Wenn das Salzwasser kocht, Kartoffeln darin ca. 6 Min. köcheln. Anschließend in einem Sieb kalt abschrecken und auf Küchenkrepp ausgebreitet abtropfen lassen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und mit Küchengarb zusammenbinden. Bohnen waschen, Enden falls nötig entfernen und leicht schräg in Stücke schneiden.
3. Im gesäuberten Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel und Curry darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und weitere ca. 2 Min. braten.
4. Bohnen zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Schließlich Tomaten zugeben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Brühe sowie Salz und Zucker zugeben, gut umrühren und zugedeckt für ca. 15 Min. köcheln.
5. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin die Kartoffeln unter gelegentlichem Schwenken ca. 10 Min. anbraten. Nach ca. 8 Min. Butter und Sesam zu den Kartoffeln geben und mit Salz würzen.
6. Thymian entfernen und das Bohngemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit den Sesam-Röstkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g