

Arabische Bohnenpfanne

aus: ReformhausKURIER 7/99

Zutaten für 4 Portionen:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Kartoffeln
750 g grüne Bohnen
2 EL kaltgepreßtes Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
4 Fleischtomaten
Meersalz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel
1 EL Honig
2 EL leicht angerösteter Sesam
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Bohnen vorbereiten und halbieren. Olivenöl erhitzen, alles darin anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. garen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zu den Bohnen geben. Ca. 10 Min. schmoren, mit Gewürzen und Honig würzen. Vor dem Servieren Sesam und gehackte Petersilie darüber streuen.

Pro Portion ca. 320 kcal / 1280 kJ kalorienarm!