

WESTERNPFANNE MIT KARTOFFELSPALTEN

Die Kombination rote Bohnen und Kartoffelspalten habe ich vor Ewigkeiten mal in einer Kantine gegessen. Es war okay aber mit Verbesserungspotential. Zum Glück muss ich ja auch nur für drei Personen kochen und nicht für mehrere hundert Menschen. Also habe ich das Ganze in leicht abgewandelter Variante zuhause nachgebaut. Mit roten Bohnen, Rosmarin, Rucola und Mais - hübsch angerichtet und heiß serviert. Wer hat Lust auf meine vegetarische Westernpfanne mit Kartoffelspalten?



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

300g Kartoffeln

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

Für die Bohnen:

800g Kidneybohnen aus der Dose

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose Mais (ca. 260g Abtropfgewicht)

200g Pizzatomaten

1 TL Paprikapulver

Pfeffer & Salz

Balsamico Bianco

Außerdem:

etwas Skyr, Creme fraîche oder Schmand

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, vierteln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen, die Rosmarinzweige und die ungeschälten Knoblauchzehen dazu legen. Als letztes die geschälte, geviertelte Zwiebel untermengen. Das Blech für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben.

Die andere Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne* erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Den Rosmarin fein hacken und untermengen. Alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

Den Mais und die Kidneybohnen samt Flüssigkeit aus der Dose dazu geben, die Dosentomaten einrühren, die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und zusammen mit 3-4 EL Balsamico Bianco ebenfalls in die Sauce geben. Alles gut vermengen und kurz aufkochen. Den Deckel auf die Pfanne legen und alles 20 Minuten lang sanft köcheln lassen.

Den Rucola waschen und grob hacken. Den Skyr, Schmand oder die Creme fraîche mit etwas Salz und Pfeffer cremig rühren.

Die Kartoffeln aus dem Ofen holen und auf große Teller verteilen. Die Bohnen ein letztes Mal mit Pfeffer, Salz und Balsamico abschmecken und in der Mitte platzieren. Den Rucola darüber verteilen und die Westernpfanne mit Kartoffelspalten mit einem Klecks Dip servieren.

Guten Appetit!

