

Rezept

Wirsing-Kartoffel-Topf mit Bohnensauce

Ein Rezept von Wirsing-Kartoffel-Topf mit Bohnensauce, am 30.06.2024

Zutaten

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Wirsing	1 Zwiebel
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
½ Zitrone	½ Bund Petersilie
1 EL Tahin (Sesampaste)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 6 g F, 9 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt in 5-7 Min. gar kochen.
2. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien, achteln und dann quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing sowie die Zwiebeln darin ca. 3 Min. scharf anbraten, dabei mehrmals umrühren. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Sobald die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser abgießen und auffangen. Den Sud mit Bohnen, Zitronensaft und Tahin sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die pürierte Flüssigkeit mit dem Wirsing zu den Kartoffeln in den Topf geben und umrühren. Den Eintopf auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.