



Bohnengemüse aus Indien mit Sesam-Röstkartoffeln

Zeit gesamt
 35minZubereitungszeit
 35minSchwierigkeit
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 gemahlen	

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 Küchengarn zusammenbinden. Bohnen waschen, Enden falls nötig entfernen und leicht schräg in Stücke schneiden.
3. Im gesäuerten 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 Bohnengemüse 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