

Bratkartoffeln mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Feta

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min



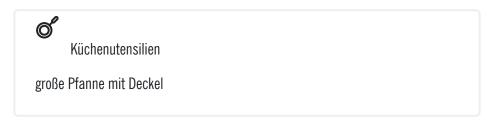


Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Buschbohnen	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahl	en
Oregano, getrocknet	
Gemüsebrühe	300 ml
Feta	200 g

Zubereitung



- 1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abknipsen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen.
- 2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffeln darin ca. 7 Min. goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere ca. 2 Min. braten.
- 3. Bohnen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gemüsebrühe ggf. anrühren und über das Gemüse gießen. Alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
- 4. Nach ca. 5 Min. die Tomaten zum Gemüse geben und zusammen zu Ende garen. Bratkartoffeln mit Bohnen-Tomaten-Gemüse nochmals abschmecken und auf Tellern verteilen. Feta über das Gemüse bröseln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	457 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g