

Rezept

Bohnen-Kartoffel-Pfanne

Ein Rezept von Bohnen-Kartoffel-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

500 g	festkochende Kartoffeln	250 g	grüne Bohnen (Keniabohnen)
1 kleines Bund	Bergbohnenkraut (oder 1/2 Bund Bohnenkraut mit ein paar Zweigen Thymian gemischt)		Salz
		150 g	Schafskäse (Feta)
1-2	Knoblauchzehen	1/2 Bund	Petersilie
100 g	Cocktailtomaten		Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Am besten am Vortag die Kartoffeln waschen und in der Schale in 25-30 Min. weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Bohnen waschen und abtropfen lassen. Die Enden abschneiden, Bohnen – falls nötig – in Stücke schneiden. Bohnenkraut waschen. Inzwischen reichlich Wasser aufkochen und salzen. Bohnen darin mit 3-4 Stängeln Bohnenkraut in 4-6 Min. bissfest blanchieren. Abgießen und eiskalt abschrecken. Bohnenkraut entfernen.
3. Kartoffeln pellen, halbieren. Hälften längs in 3-4 Spalten schneiden. Käse würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Blättchen vom übrigen Bohnenkraut abstreifen, fein hacken. Petersilie waschen und hacken. Die Tomaten waschen, halbieren. Mit Salz, Pfeffer, Schafskäse, 2 EL Öl, 2 EL Petersilie und 1 guten Prise gehacktem Bohnenkraut vermischen.
4. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin nebeneinander bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3 Min. braun braten. Bohnen dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren mitbraten. Mit Pfeffer, Salz und etwas gehacktem Bohnenkraut würzen, dann die Cocktailtomaten und den Schafskäse dazugeben. Alles noch 2-3 Min. weiterbraten, dabei einmal wenden. Mit der restlichen Petersilie und dem übrigen Bohnenkraut bestreuen. In der Pfanne servieren.