

Rezept

Currybohnen mit Pellkartoffeln

Ein Rezept von Currybohnen mit Pellkartoffeln, am 25.04.2024

Zutaten

400 g kleine vorwiegend fest kochende Kartoffeln	Salz
1 EL Sultaninen	300 g grüne TK-Schnittbohnen
1 Zwiebel	1/2 EL Butter
1/2 EL mildes Currypulver	100 ml Gemüsebrühe
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	1 gehäufte TL Speisestärke
4 TL Magermilchpulver	Pfeffer
2-3 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser gar kochen. Inzwischen die Sultaninen in warmem Wasser einweichen. Die Bohnen nach Packungsangabe bissfest garen.
2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Currypulver unterrühren, kurz mitdünsten. Die Brühe angießen. Joghurt mit Stärke und Milchpulver glatt rühren, zur Zwiebel geben. Sultaninen abtropfen lassen, zufügen. Alles aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.
3. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und unter die Curry-Zwiebel-Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Mit den Currybohnen anrichten.