

Rezept

Pfannen-Niçoise

Ein Rezept von Pfannen-Niçoise, am 18.04.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 festkochende Kartoffel (ca. 200 g) | 1 kleine rote Paprika |
| ½ kleiner Römersalat | 1 rote Zwiebel |
| 5 Zweige Bohnenkraut (ersatzweise Thymian) | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 150 g grüne TK-Bohnen |
| 200 g Kirschtomaten | 2 EL schwarze Oliven (mit Stein) |
| Pfeffer | 1 kleine Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht ca. 80 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 32 g F, 14 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen, waschen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben, salzen und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und alles 5 Min. braten, bis die Kartoffel und die Bohnen fast gar sind.
3. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel- und die Paprikastreifen zur Kartoffelmischung geben und ca. 2 Min. braten. Die Salatstreifen untermischen und braten, bis sie zusammenfallen.
4. Die Tomaten untermischen und heiß werden lassen. Die Oliven nach Belieben entsteinen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen. Auf dem Gemüse verteilen. Das restliche Olivenöl darüberträufeln und die Pfannen-Niçoise servieren.