



Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten

- 270 g Schwarzaugenbohnen, aus dem Glas - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 250 g grüne Bohnen - die Enden abschneiden; ggf. Fäden ziehen und in 4-cm-Stücke schneiden
- 200 g Knollensellerie - schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 120 g Karotten - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 660 g passierte Tomaten
- 200 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Yaconsirup
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Nori Algenpulver - dazu 1 Algenblatt im Mixer pulverisieren; den Rest zur Aufbewahrung in ein verschliessbares Glas füllen
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für die Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die grünen Bohnen ca. 4 Min. dünsten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und den Sellerie zusammen mit den Karotten 3 Min. braten. Ingwer und Curry dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.

Die passierten Tomaten einrühren und die Schwarzaugenbohnen, Tamari und Algen dazugeben; mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. weiterköcheln lassen.

Schliesslich die grünen Bohnen in die Pfanne geben, kurz darin erwärmen und den Yaconsirup einrühren.

Die Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten auf zwei Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 438 kcal
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweis: 17 g
- Fett: 15 g