

Kartoffel-Okraschoten-Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kartoffel-Okraschoten-Ragout

- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen, in mundgerechte Würfel schneiden
- 300 g Tomaten* - waschen, in 2-cm-Würfel schneiden
- 150 g Okraschoten - waschen, schräg halbieren
- 100 g grüne Bohnen - putzen, waschen, in 3-cm-Stücke schneiden

**Die Tomaten sollten süsslich (reif) sein! Sind sie eher säuerlich, können Sie den Yaconsirup auf 1 EL erhöhen.*

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Sojasahne
- 4 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Yaconsirup (ggf. 1 EL)
- 1 Prise Zimt
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL grob geschnittener Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen und die Okraschoten darin 3 Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Ingwer und das Tomatenmark in die Pfanne geben und unter Rühren kurz rösten. Dann die Kartoffeln dazugeben, 2 Min. braten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Tamari, Zimt und Yaconsirup würzen, die Pfanne abdecken und 7 Min. köcheln lassen.

Den Deckel abnehmen, dann die Sahne einrühren, die Tomatenwürfel, Okraschoten und Bohnen dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Das Kartoffel-Okraschoten-Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 564 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 39 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/okraschoten-mit-kartoffeln.html>