

Schwarze Bohnen mit Gemüse und Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

Für die schwarzen Bohnen

- 400 g Aubergine - waschen, vierteln und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 200 g schwarze Bohnen, gekocht
- 100 g junger Blattspinat - waschen, abtropfen lassen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 450 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 Prise Zimt
- 2 EL grob geschnittene Petersilie

Für die Kartoffeln

- 500 g Frühkartoffeln - waschen und halbieren
- 3 EL Erdnussöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und eine Gratinform bereitstellen.

Die Kartoffeln mit Erdnussöl, Salz und Pfeffer marinieren und 20 Min. im Ofen backen. Dann die Rosmarinzweige dazugeben und weitere 5 Min. backen.

In der Zwischenzeit 3 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten jeweils 3 - 4 Min. scharf braten.

Das Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Dann Tamari einrühren, das Lorbeerblatt und die Bohnen dazugeben und ca. 7 Min. köcheln lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Zitronenabrieb und Zimt würzen, den Blattspinat und die Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die schwarzen Bohnen zusammen mit den Ofenkartoffeln anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 268 kcal, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 12 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/schwarze-bohnen-mit-gemuese.html>