



Hauptspeise

Marokkanische Bohnenpfanne

- 🕒 25 min Zubereitungszeit
- 🕒 30 min Kochzeit
- 🔥 790 kcal pro Portion
- Mittel
- 🌐 International
- 🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

- 1 Zwiebel, weiß
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g weiße Riesenbohnen
- 0,50 Bund Petersilie
- 0,25 Bund Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 30 g Pistazien
- 1 Chilischote
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 0,50 TI Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TI Paprikapulver, geräuchert
- 0,50 TI Kurkuma
- 1 Ei Tomatenmark
- 150 ml Gemüsefond
- 400 g Tomaten, stückig
- 20 g Rosinen

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Bohnen abschütten. Petersilie fein hacken. Koriander grob hacken. Vom Ingwer 1 TL fein abreiben. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben. Pistazien grob hacken. Chilischote in feine Ringe schneiden.
- 2 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen. Chili, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Auf kleine Hitze herunter stellen. Zimt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Zitronenabrieb hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Mit Gemüsefond ablöschen. Tomaten hinzugeben. Aufkochen lassen, 10 Min. leicht köcheln lassen.
- 3 Petersilie, Rosinen und Pistazien hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf Tellern anrichten. Koriander darüber streuen und servieren. Baguette dazu reichen.

1 Baguette

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	450kJ /107kcal	3.325kJ /790kcal
Fett	2g	15g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	18g	126g
davon Zucker	3g	21g
Eiweiß	5g	34g
Salz	1g	5g