

Kartoffelpfanne "Indianer-Schmaus"

Zutaten:

- 400g Kartoffeln
- Salz
- 200g Tofu
- 250g Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
- 1 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 100ml Möhrensaft
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Honig
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel





Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser 20 Minuten gar kochen.

Inzwischen den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.

Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika zugeben und kurz mit andünsten.

Lorbeerblatt, Möhrensaft, Tomatenmark und Honig zufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

Die Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Tofu darin unter gelegentlichem Wenden 5-7 Minuten scharf anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 10 Minuten weiterbraten. Kidneybohnen zugeben, erhitzen und warmstellen.

Das Lorbeerblatt aus der Paprika-Möhrensaft-Mischung entfernen und die Flüssigkeit im Topf mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Püree mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Paprikasauce in die Pfanne geben, alles nochmals aufkochen. Noch 4-5 Minuten kochen lassen und servieren.