

FAUSTFORMEL

System

Kartoffelpfanne mit Chinakohl und Kümmel



Dieses Rezept entspricht der Faustformel
Für 1 Person

Zutaten

- 1 Faustgröße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chinakohl
- 2 TL Butter
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ Dose weiße Bohnen oder gekochte Bohnen

Anleitung

1. Kartoffel waschen und in einem kleinen Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen bis sie bissfest sind.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Den Chinakohl waschen, halbieren bzw. vierteln und mit einem Messer den Strunk heraus schneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden.

FAUSTFORMEL *System*

4. In einer Pfanne die Butter schmelzen und darin die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Kohl hinzufügen und 1-2 Minuten unter gelegentliches Rühren weiter anschwitzen.
5. Paprikapulver und Kümmel hinzufügen und 1-2 Minuten weiter braten. Wasser (ca. 0,3 Tassen) hinzugeben und umrühren und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5-6 Minuten bissfest dünsten.
6. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen gut abtropfen und beides zum Kohl geben. Das ganze weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Solange bis die Bohnen heiß und die Kartoffel ein wenig angebräunt ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.