



One-Pot mit Kartoffeln und Hülsenfrüchten

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
3 grosse Kartoffeln (festkochend)
3 grosse Rüebli
½ TL Meersalz
2 EL Tomatenpüree
400 g Pelati (1 kleine Dose)
6 dl Wasser
1 TL italienische Kräuter mit Cilli
2 Tassen schwarze Bohnen (gekocht aus dem Gefrierfach)
2 Tassen Gelberbsen (gekocht aus dem Gefrierfach)
1 Tasse Edamame oder Erbsli (Gefrierfach)
Pfeffer und Salz zum abschmecken
1 Becher Saurer Halbrahm



Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Rüebli und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten kurz andünsten. Mit Salz würzen, dann Tomatenpüree, Pelati und Wasser hinzufügen, italienische Kräuter unterrühren und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Anschliessend Bohnen, Gelberbsen und Edamame unterrühren und das Gericht weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und je einen Esslöffel sauren Halbrahm dazu servieren.