

VEGETARISCHES BOHNEN CURRY

ZUTATEN für 2 Personen

1 Dose rote od. weiße Bohnen á 250 g

1 Dose gehackte Tomaten á 400 g

15 g Tomatenmark

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

¼ Bund Petersilie oder Koriander

1-2 EL Sonnenblumenöl

½ Würfel Gemüsebrühe, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ TL Zucker, ½ TL Currypulver, Chilipulver



ZUBEREITUNG

1. Bohnen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch sowie Kräuter fein hacken.
3. Einen mittleren Topf auf den Herd stellen und darin 1 bis 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten.
4. Die Tomaten aus der Dose sowie alle Gewürze auf einmal hinzufügen. Gut umrühren und mit Deckel ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Anschließend die Bohnen dazugeben und alles zusammen weitere 5 Minuten garen.
6. Mit frischen Kräutern bestreuen und mit (Fladen-) Brot oder Reis servieren.

