

Ach, wie schön ist es doch, wenn man selbstgepflanztes und -betreutes Gemüse in der eigenen Küche verarbeiten kann! Wir ziehen jedes Jahr in einer Kiste auf der Terrasse grüne Bohnen. Dieses Jahr waren es drei Pflanzen, die ordentlich Ertrag brachten. Für drei, vier Mahlzeiten für zwei Personen reicht es eigentlich immer. Gern lege ich die zarten Hülsendinger kurz blanchiert einem Salat nach Nizza-Art bei. Weil Bohnen aber durchaus robust sind, gibt es auch rustikalere Varianten wie diese. In der Basisversion ist das Gericht völlig vegan. Man kann es aber auch als Beilage zu Fleischigem anbieten. So passt die Bohnen-Kartoffel-Pfanne wunderbar zur frischen Bratwurst vom guten Metzger. Und natürlich kannst du dieses Rezept auch mit gekauften Böhnchen realisieren. Es geht übrigens mit allen Sorten: von Stangen- über Busch- und Wachs- bis zu breiten Bohnen. Bleiben wir der Einfachheit halber bei der Stangenbohne, denn die gedeiht bei uns.

Die Zutaten (für zwei Portionen):

400 g frische grüne Bohnen
400 g festkochende Kartoffeln
1 Fleischtomate
1 kleine Zwiebel
Olivenöl, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano

Die Zubereitung:

Die Zutaten werden separat vorbereitet. Und weil die Kartoffeln am längsten brauchen, nimmst du sie als erste her. Du schälst sie und schneidest sie in mundgerechte Würfel. Dann kochst du sie für 15 bis 16 Minuten in Salzwasser. Du musst sie nach dem Abgießen eine ganze Weile dampfen lassen, damit sie nicht mehr zu feucht sind. Übrigens: Auf dem Foto sieht man deutlich, dass ich versehentlich halbfest kochende Erdäpfel genommen habe – keine gute Idee. Setz einen großen Topf Wasser auf und bring ihn zum Kochen. Schneide den Bohnen die Spitzen ab und zerleg sie in Stücke. Stell eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereit (ja, gern mit Eiswürfeln). Wirf die Bohnenstücke ins (ungesalzene!) kochende Wasser und lass sie 4 bis 5 Minuten lang garen. Dann heb sie mit dem Schaumlöffel raus und befördere sie sofort ins Eiswasser. Waren alle drin, legst du sie auf einem Küchenhandtuch zum Trocknen aus.

Von der Fleischtomate brauchst du nur die Filets. Wenn's funktioniert, kannst du den

Paradeiser vor der Bearbeitung ganz oder teilweise mit dem Sparschäler entrinden. Muss aber nicht sein. Dann gehst du so vor: In Viertel zerlegen; mit einem sehr scharfen Messer hinter dem Strunk ansetzen und parallel zum Fruchtfleisch bis zur anderen Seite schneiden; restliche Kerne und Flüssigkeit mit einem Teelöffel auskratzen. Die Filets schneidest du in schmale Streifen und dann in kleine Würfel. Auch die Zwiebel musst du würfeln.

Erhitze nicht zu wenig Olivenöl in einer großen Pfanne und schwitze die Zwiebeln darin an. Dreh die Hitze hoch und brate die Kartoffelwürfel so an, dass sie eine Kruste kriegen. Dabei musst du sie oft bewegen – entweder durch die typische Pfannenbewegung oder mit dem Kochlöffel. Sind sie wie gewünscht, gibst du die Bohnen hinzu und reduzierst die Temperatur. Jetzt geht es darum, dass Bohnen und Kartoffeln gleich warm werden. Nach 2, 3 Minuten rührst du die Tomatenwürfel unter. Jetzt würzt du erstmals mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Nach weiteren 2, 3 Minuten streust du großzügig Oregano drüber. Fertig.

Muss es nicht vegan sein, lässt du vor dem Servieren ein paar Butterflocken auf dem Gemüse schmelzen.