

Bratwurst-Bohnenpfanne mit Kartoffeln



Die Bratwurst hat ihren Auftritt heute mal abseits vom Grill. Mit Bohnen, Kartoffeln und Tomaten landet sie in einem herzhaften Pfannengericht!

Was haben grüne Bohnen, Stangenbohnen und Gartenbohnen gemein? Es handelt sich bei allen Bezeichnungen um ein und dieselbe Pflanze. Nicht ganz so einfach abzuleiten ist der österreichische Begriff, dort kennt man sie nämlich auch als «Fisole».

Bohnen sollten niemals ungekocht konsumiert werden, da sie im Rohzustand giftig sind. Durch den Garprozess wird das im Gemüse enthaltene Phasin jedoch zerstört. Die eiweissreiche Hülsenfrucht harmoniert toll mit Kartoffeln und passt hervorragend in deftige Speisen wie diese Bratwurstpfanne. Dazu sorgen Cherrytomaten für mediterrane Farb- und Geschmackstupfer.

- 4 Schweinsbratwürste à je circa 120 g, in groben Rädchen, z.B. IP-Suisse (schmecken wunderbar!)
- Rapsöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 300 g kleine Kartoffeln, mit Schale, je nach Grösse gedrittelt oder geviertelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 0.8 dl Wasser
- Etwas trockenes oder frisches Bohnenkraut
- 450 g gefrorene Bohnen
- Ca. 1,5 Liter Bouillon-Wasser (Wasser mit wenig Gemüsebouillon drin)
- 300 g Cherrytomaten, am Stück
- 2 Zweige frischer Thymian, am Stück
- Salz und Pfeffer

1. Die Wurst-Rädchen in einer grossen Bratpfanne oder einem beschichteten Topf in wenig neutralem Öl (z.B. Rapsöl) kurz anbraten, Zwiebelstücke dazugeben und alles so lange weiterdünsten, bis die Wurststücke knapp gar sind. Alles auf einen Teller beiseite stellen.
2. Die gewaschenen Kartoffeln in derselben Bratpfanne in wenig Öl anbraten, Knoblauch dazu pressen, kurz mitdünsten, mit 0.8 dl Wasser ablöschen, mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen, danach bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis die Kartoffeln fast gar sind (je nach Grösse der Stücke dauert dies etwa 8-10 Minuten).
3. Gleichzeitig die gefrorenen Bohnen in wenig Bouillon-Salzwasser circa 3-4 Minuten leicht köcheln, bis sie knapp gar sind.
4. Tomaten zu den Kartoffeln geben, Mischung bei geschlossenem Deckel 5 Minuten weiterdünsten.

5. Jetzt auch die Bohnen und die Wurst-Zwiebelmischung, sowie die Thymian-Zweige dazugeben, alles vermengen und nochmals circa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Dabei die Bratwurst-Bohnenpfanne 2 bis 3 Mal vorsichtig umrühren und zum Schluss abschmecken.

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten

Michel Torino Colección Torrontés

Blasses grün-gelb. Intensiver Duft nach Holunder, Jasmin und Rose. Am Gaumen mittlerer Körper und saftige frische Säure. Lang anhaltender fruchtiger Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)