

Sommerliches Fisolenragout (Zutaten für 2 Portionen)

300 g Kartoffeln
500 g Fisolen/Buschbohnen
3 Frühlingszwiebeln
1,5 EL Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
200 ml Kochcreme/Kochsahne
reichlich Dill
Kardamom, Salz, Pfeffer

Unser Tipp: Harissa sorgt für zusätzliche Schärfe und eine orientalische Note. Wer eine weitere Proteinkomponente vermisst, isst ein Spiegelei dazu.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Fisolen waschen und den Stielansatz abschneiden. Fisolen im Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden.

Jungzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Jungzwiebel darin anschwitzen, Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe aufgießen und Kartoffeln weichdünsten.

Fisolen und Kochcreme zugeben und mit reichlich gehacktem Dill würzen. Mit gemahlenem oder zerstoßenem Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit einer Dillblüte dekorieren.

