Kochen

Rezept von Mira Maurer aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 12.08.2026

Tomaten-Bohnen-Sugo mit Bratkartoffeln **Für 4 Personen**

Zutaten
Für die Kartoffeln
800 g Kartoffeln, z. B. Drillinge, vorwiegend festkochend
etwas Salz
2 Stiele Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz oder Raps- bzw. Olivenöl, zum Braten
etwas Pfeffer
etwas Paprikapulver, edelsüß

Für Bohnen und Tomaten
500 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Oregano, getrocknet
2 TL Thymianblättchen
2 Stiele Basilikum, fein geschnitten
1 Lorbeerblatt
50 ml Orangensaft
2 TL Paprikapulver, geräuchert
240 g Riesenbohnen, weiß (Glas oder Dose)
Pfeffer
etwas Honig, flüssig

Außerdem
150 g Joghurt, 10 % Fett; z.B. griechisch oder türkisch
2 TL Sesam, geröstet
2 Stiele Basilikum

Zubereitung:
1. Kartoffeln gründlich abbrausen, nach Belieben schälen. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15-20 Minuten
knapp garkochen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Tomaten abbrausen, trockenreiben und mit 1 EL Öl mischen. Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im Ofen bei 180-200 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 20 Minuten rösten, bis die Tomaten platzen und leicht schrumpelig werden.
3. Tomaten aus dem Backofen nehmen und samt ausgetretenem Saft in eine flache Schüssel füllen.
Tomaten etwas abkühlen lassen, dann die Schalen und evtl. die grünen Stielansätze entfernen.
4. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen.
Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Oregano, Thymian, Basilikum und Lorbeer zugeben und kurz mitdünsten. Den Orangensaft angießen und 2 Minuten einkochen, dann das Paprikapulver unterrühren.
5. Tomatenfruchtfleisch und etwas Salz einrühren. Sugo ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden köcheln lassen.
6. Inzwischen für die Kartoffeln Rosmarin grob zerzupfen. Knoblauch abziehen und etwas andrücken.

7. Butterschmalz oder Öl in einer oder zwei Pfannen erhitzen. Kartoffeln darin von allen Seiten, ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Nach ca. 5 Minuten Rosmarin und Knoblauch zugeben und weiterbraten.
8. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Bohnenkerne und etwas Pfeffer unter den Tomatensugo rühren. 2-4 Minuten köcheln und alles heiß werden lassen. Tomaten-Bohnensugo mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
9. Röstkartoffeln und Tomaten-Bohnensugo mit jeweils einem Klecks Joghurt, Sesam und Basilikum anrichten und servieren.

Tipp: Wer möchte, kann die Tomatenhaut rösten und anschließend mahlen. Im Backofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde trocknen. Im Airfryer oder der Heißluftfritteuse ist es auch möglich die Haut zu trocknen.
Anschließend fein mahlen und als Würzpulver für Suppen, Salate, Kartoffeln etc. verwenden

Das Video zum Rezept finden Sie hier:
https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-tomaten-bohnen-sugo-mit-bratkartoffeln-100.html

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.