

# Cowboy Frühstück

---



Miss Gomez

<b>Art</b>	vegan
<b>Rubrik</b>	Suppen
<b>Aufwand</b>	kinderleicht
<b>Personen</b>	2
<b>Zeit</b>	0 - 15 Minuten

## Die Story

---

*...als ich die Augen aufschlug, stand die Sonne schon hoch am Himmel. Das Feuer war längst ausgegangen und die Glieder schmerzten in der kalten Novemberluft. Etwas Warmes musste her. Etwas, dass dem müden Körper zeigt, was ne Harke ist.....ich griff also in meine Satteltaschen und fischte eine Dose Bohnen heraus...*

## Zutaten

---

- 3 Kartoffeln (roh oder gekocht, ist egal)
- 1 große Dose Bohnen
- 1 Dose geschälte oder gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 dicke Knoblauchzehe
- 1 halber Daumen frischer Ingwer
- 1 EL Öl
- Margarine oder Butter
- Saft einer halben Zitrone oder Limette
- Pfeffer, Salz, Chilipulver, Sambal Oelek, Paprikapulver
- frische oder gefrorene Korianderblätter
- Petersilie geht auch
- evtl. (Soja-)joghurt

## Zubereitung

---

Die Bohnendose mit dem Taschenmesser öffnen, den Inhalt in ein Sieb gießen und dort mit klarem Wasser abbrausen. Salzen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem EL Öl in einem Topf einen Augenblick anbraten, dann die Bohnen hinzugeben, umrühren.

Ingwer und Knoblauch in winzig kleine Ministückchen schneiden und dazu geben. Umrühren.

Die Dose Tomaten öffnen und den Inhalt zu den Bohnen kippen. Die Dose zu 3/4 mit Wasser füllen und das Wasser in die Suppe dazu geben. Umrühren. Ein bis zwei Messerspitzen Chili, etwas Pfeffer, den Saft der halben Zitrone/Limette dazu geben. Köcheln lassen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Margarine/Butter auslegen und bräunen lassen. Nicht zu zeitig umrühren. Lieber weniger Kartoffelscheiben nehmen und dafür 2 Runden machen. Die Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen.

Die Suppe in einer Schüssel anrichten und mit Kartoffelscheiben, (Soja-)Joghurt (oder Saurer Sahne) und Sambal Oelek garnieren. Korianderblätter drüber streuen.

## Benötigte Geräte

---

Taschenmesser, Brettchen, Topf, Pfanne, Löffel