



Kochrezept

Rezept für Rindfleisch-Bohnen-Topf mit Paprika



Hauptspeise

Zutaten

- 250 g getrocknete Kidneybohnen
- 4 Zweige Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Rindfleisch (aus der Schulter)
- 2 Zwiebeln
- 2–3 rote Chilischoten

4 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
1- TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Majoran
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote

Für 4 Personen

Einweichen: 12 Std.

Zubereitung: ca. 40 Min., Kochen: 3 Std. 25 Min.

Pro Portion: ca. 390 kcal, 26 g EW, 23 g F, 19 g KH

Zubereitung

Die Kidneybohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in ein Sieb abgießen, die Bohnen abbrausen und mit 1,5 l Wasser in einen Topf geben. Den Thymian abbrausen, 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren, beides mit dem Lorbeerblatt zu den Bohnen in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt 1 Std. 15 Min.–1 Std. 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Bohnen gar sind. Gegen Garzeitende mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen, Thymian und Lorbeerblatt entfernen.

Das Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den übrigen Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken.

In einem Suppentopf 3 EL Öl erhitzen. Darin das Fleisch bei starker Hitze rundherum braun anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Übriges Öl in den Topf geben und darin Zwiebeln, Knoblauch und Chilis bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomaten und das Fleisch dazugeben und ca. 1/2 l Bohnenkochwasser dazugießen. Mit Oregano, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1 Std. 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In den Eintopf geben und alles weitere 35 – 40 Min. garen – sollte der Eintopf zu sehr einkochen, noch ein wenig Bohnenkochwasser dazugeben. Zuletzt die Kidneybohnen untermischen und kurz heiß werden lassen.

Tipp Wenn's etwas schneller gehen soll, nimmt man am besten Bohnen aus der Dose. Für den Eintopf sollten es rund 600 g abgetropfte Kidneybohnen sein, auf etwas mehr oder weniger kommt es aber nicht an. Immer gut: 4 EL gehackte Petersilie oder gehacktes Koriandergrün vor dem Servieren auf den Eintopf streuen.