



Chili con Carne

Zutaten

Für 4 Personen

200 g getrocknete Red-Kidney-Bohnen
2 Liter Wasser
Bratbutter zum Anbraten
400 g gehacktes Rindfleisch
2 Zwiebeln, in Streifen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1½ EL Chilipulver
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 dl Rotwein
1 dl Fleischbouillon
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
½ Bund Koriander, grob geschnitten
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

1. Bohnen ca. 12 Std. einweichen, abspülen, abtropfen.
2. Wasser aufkochen. Bohnen begeben, 1-1½ Std. weich köcheln. Bohnen abtropfen.
3. Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, salzen.
4. Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen, Fleisch wieder begeben, würzen, Hitze reduzieren.
5. Wein und Bouillon dazugiessen, Tomaten begeben, ca. 10 Min. köcheln.
7. Koriander und Bohnen daruntermischen, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Coop Naturaplan

Red-Kidney-Bohnen

Wie die meisten Hülsenfrüchte, haben Red-Kidney-Bohnen einen hohen Nahrungsfasergehalt (11-18 g/100 g), enthalten viel Folsäure sowie Eisen (7-9 mg/100 g).

Red-Kidney-Bohnen haben einen hohen Eiweissgehalt von 22 Gramm/100 Gramm. Über Nacht einweichen und mit der 5-fachen Wassermenge bis zu 1½ Stunden kochen. 500g, Fr. 2.90.

