

Rezept

Kidneybohnen in roter Sauce

Ein Rezept von Kidneybohnen in roter Sauce, am 18.04.2024

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (etwa 480 g Abtropfgewicht)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm)
2 EL Erdnussöl	1 Lorbeerblatt
1 Stück Zimtrinde (5-7 cm)	1 braune Kardamomkapsel
2-3 getrocknete Chilischoten	1/2 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	3/4 TL gemahlener Koriander
3/4 TL Garam Masala	250 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapack)
Salz	1 EL Butter
3 EL gehacktes Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf oder im Wok heiß werden lassen. Lorbeerblatt, Zimtrinde, Kardamomkapsel und Chilischoten hineingeben und gut 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, bis das Lorbeerblatt gebräunt ist und die Chilischoten sich dunkelrot aufblähen.
3. Jetzt Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und hellbraun anbraten. Die gemahlene Gewürze darüberstreuen, alles gut verrühren, dann die Tomaten untermischen, salzen. Offen bei starker Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet und die Sauce dick eingekocht ist, dabei immer rühren.
4. Die Bohnen mit etwa 1/4 l Wasser dazugeben und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, damit die Bohnen das Aroma der Sauce annehmen können. Dann Butter einrühren und alles noch mal offen bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5 Minuten einkochen. Die Sauce sollte nicht mehr flüssig sein, sondern dick an den Bohnen haften. Üppig mit Koriandergrün bestreuen. Mit einem indischen Brot nach Wahl oder auch mal mit ofenfrischem, türkischen Fladenbrot essen.