

Rezept

Bohnen-Chili-Ragout

Ein Rezept von Bohnen-Chili-Ragout, am 09.06.2023

Zutaten

250 g getrocknete rote Kidney- oder Borlottibohnen	4 Stängel Bohnenkraut (ersatzweise Thymian)
2 Lorbeerblätter	2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
2 Stangen Staudensellerie	1 Maiskolben
700 g Tomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Weiß- oder Rotweinessig
Salz	eventuell Chiliflocken zum Nachwürzen
½ Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Kidney- oder Borlottibohnen in eine Schüssel füllen und mit Wasser bedecken. Die Bohnen mind. 8 Stunden quellen lassen.

2. Dann die Bohnen in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und mit frischem Wasser bedecken, zum Kochen bringen. Das Bohnenkraut abrausen und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze in 1 - 1 ½ Stunden weich, aber nicht musig kochen, dann abgießen.

3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Schote mitsamt den Kernen sehr fein schneiden. Den Sellerie waschen und putzen, zarte Blätter abzupfen und fein hacken. Die Selleriestangen in kleine Würfel schneiden.

4. Sollte der Maiskolben noch von Hüllblättern umgeben sein, diese entfernen. Dann den Kolben am unteren Ende flach schneiden und aufrecht auf ein Küchenbrett stellen. Die Maiskörner nach und nach mit einem großen scharfen Messer vom Kolben abschneiden.

5. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

6. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Den Sellerie und den Mais dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit dem Tomatenmark unterrühren und die Sauce offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis sie etwas dickflüssiger wird.

7. Die Bohnen unter die Sauce rühren und gut heiß werden lassen. Das Ragout mit Essig, Salz und eventuell Chiliflocken abschmecken. Den Koriander abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Koriander vor dem Servieren mit dem gehackten Selleriegrün auf das Ragout streuen. Dazu schmeckt: Polenta oder ein anderes Getreide, z. B. Bulgur oder Couscous.